ROCZNIK XV. LISTOPAD—GRUDZIEŃ 1934 ZESZYT 11-12.

WYCHOWANIE FIZYCZNE

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY HIGJENIE SZKOLNEJ I WYCHOWAWCZEJ ORAZ KSZTAŁCENIU CIELESNEMU W DOMU, SZKOLE, ARMJI I STOWARZYSZENIACH, ORGAN MIĘDZYUCZELNIANY STUDJÓW WYCHOWANIA FIZYCZNEGO (STUDJUM W. F. UNIWERSYTETU POZNAŃSKIEGO, STUDJUM W. F. UNIWERSYTETU JAG., CENTR. INST. WYCH. FIZ. NA BIELANACH) POLECONY PRZEZ MIN. W. R. I O. P., PAŃSTW. URZĄD WYCHOW. FIZYCZN. I PRZYSP. WOJSKOW., KURATORJA OKR. SZKOLNYCH. ZASZCZYCONY NAGRODĄ Z FUNDACJI G. PIRAMOWICZA.

REDAKTOR NACZ.: PUŁK. DR. Z. GILEWICZ, WARSZAWA — CENTR. INST. WYCH. FIZ.

Dr. EUG. PIASECKI,
prof. Uniw. Pozn.

Dalsze badania nad genezą ćwiczeń cielesnych: palant zagranicą.

(Dokończenie).

DANE HISTORYCZNE. Bogata spuścizna, jaką pozostawiły nam wielkie cywilizacje starożytne w dziedzinie ćwiczeń cielesnych, nie daje najmniejszego oparcia dla przypuszczenia, jakoby już wówczas były istniały jakiekolwiek gry, połączone z podbijaniem piłki w locie przyborami, trzymanemi w ręku. Dopiero niedawno wykryto płaskorzeźbę, przedstawiającą grupę młodzieńców, oddanych grze w hokeja; to pozwoliło zrozumieć także błędnie dotąd pojmowane miejsce u Plutarcha, odnoszące się do tejże gry. Odpowiada to naszym wywodom poprzednim, gdzie toczenie piłki po ziemi przy pomocy kija zaliczyliśmy do stadjów rozwoju znacznie wcześniejszych, niż podbicie jej w powietrzu. Nie brak i świadectw średniowiecznych: o hokeju pisze historyk bizantyjski Kinnamos, i stwierdza go wiele źródeł we Francji, skąd, jak się zdaje, przeszedł na Wyspy Brytyjskie.

H. Schnell zbiera skrzętnie źródła średniowieczne, które jego zdaniem dowodzą germańskiego pochodzenia palanta. Podstawy to bardzo kruche. Kronikarze westfalskiego miasta Monasteru mówią o zwyczaju (datującym się od XI stul.) tamtejszych gimnazistów urządzania wycieczki (we wtorek przed Zielonemi Świątkami) na pobliskie błonia, gdzie m. i. zabawiali się podbijaniem piłki *(balslaen)*. Nic nie stoi na przeszkodzie przypuszczeniu, że mowa tu np. o piłce dętej *(follis)*, podbijanej pięścią lub przedramieniem, tak popularnej u Rzymian starożytnych; co tu, w pobliżu dawnych kolonij rzymskich, najmniejby dziwiło. Niewięcej znaczenia wypadnie przypisać wzmiance minezengera Ulryka v. Lichtensteina (w. XIII) o piłce podbijanej *(sleipal)*. Tem bardziej, że pisarz flamandzki XVI w., H. Junius, identyfikuje „slachbal" z „kolvebal", t. j. hokejem. Mamy więc z terytorjum językowo i geograficznie bardzo bliskiego, świadectwo o innej jeszcze możliwości interpretacji. Natomiast niewątpliwego palanta (z podawaczem i bez) przedstawiają dwa średniowieczne rysunki angielskie, reprodukowane przez Strutta. W stul. XVI przybywa inne źródło, tym razem znów raczej niejasne. Nie mamy bowem pewności, czy nie chodzi tu o odbijankę (bez chwytów) — poprzedniczkę gier rakietowych. Autor włoski, Cardano mówi: „gra w piłkę wszelka w ogólności ćwiczy członki równomiernie, tak mała, jak średnia, *podbijana deszczułkami drewnianemi,* jak wielka piłka, podb. pięściami". Jaką postać miały owe deszczułki *(scabella lignea)*, tego się nie dowiadujemy. Może coś nakształt owej ryciny angielskiej? Wszak i tam rzecz wygląda bardziej na bijak łopatkowy (płaski), niż na maczugę, jak ją Strutt nazywa. W obu przypadkach byłaby to zatem forma przejściowa od pierwotnego kija palantowego ku rakietom.

Te źródła zachodnioeuropejskie doznają poważnego poparcia ze strony dwóch świadectw, dotyczących krajów słowiańskich. Pierwsze z nich — to notatka w *Album studiosorum* Uniwersytetu Jagiellońskiego (1427) o pobiciu przedmieszczanina przez żaków krakowskich zapomocą palantów *(pylathiky)*. Drugie — to opis gry w palanta w Pradze, podany przez lekarza z Trydentu, Guarinoniego (1610). Szczegóły obu tych dokumentów podaliśmy już w poprzedniej pracy o palancie polskim. Nie będziemy zatem do nich wracać. Podniesiemy tylko pewne konkluzje, jakie nasuwają się wobec tekstu Guarinoniego. Pierwsze, co nas tu uderza, to stwierdzenie braku tej gry w ówczesnych Włoszech. Nie musi to być sprzeczne ze wzmianką Cardana o „deszczułkach drewnianych" do podbijania piłki. Wszak idzie

tam już o inną postać bijaka, a może i samej gry. A dalej, jak przypuściliśmy wyżej, owe deszczułki (czy łopatki) drewniane przekształcają się w rakiety i tak udoskonalone gry wypierają prostszego palanta w krajach romańskich.

Druga rzecz godna uwagi polega na prostocie gry. Trudno ją przypisać niedokładnej obserwacji, gdy autor twierdzi, że często sam się w palancie ćwiczył. Trzebaby zatem przypuścić, że palant ówczesny był już coprawda grą drużynową, lecz polegał jedynie na podbiciach i chwytach, bez biegów do mety i skuć. Tem ciekawszy szczegół, że podbijacz nie podrzuca sam piłki przed podbiciem, lecz wyręcza go w tem inny gracz (niema wzmianki by to był, jak dziś, gracz strony przeciwnej). Biegi i skucia przybyłyby, według tej hipotezy, dopiero w późniejszej ewolucji; albo istniały w innych, nieznanych Guarinoniemu odmiankach.

A wreszcie uwaga o Polakach i Ślązakach (co na jedno wychodzi: ówczesny Śląsk, politycznie przynależny do korony czeskiej, był jeszcze etnograficznie przeważnie polski). Oprzemy się pokusie, by na podstawie wymienionego wyżej źródła średniowiecznego, jakoteż wzmianki Guarinoniego, proklamować grę naszą jako prapolską, podobnież, jak to czyni Schnell na korzyść Niemiec (patrz wyżej). Wyższość polską w opanowaniu tej gry na terenie praskim ówczesnym, spróbujemy raczej wytłumaczyć silniejszemi wpływami Zachodu (także romańskiego) w Pradze, które, jak już mówiliśmy, wypierały palanta dla gier modniejszych, francuskich czy włoskich.

DANE ETNOLOGICZNE. Na R u s i palant jest powszechny, w licznych odmiankach. Najdokładniej opisali go znany nam już Pokrowskij, I s a j e w i c z i I w a n o w. Piłkę tu nazywają „miacz", lecz (jak wspomnieliśmy w poprzedniej pracy) „pyłka" miejscami oznacza bijaka (gub. Charkowska). Zwykłe dlań miano jednak, to „hiłka" (czy nie z naszej starop. „gałki" w znacz. piłki?). Pokrewne też określenia na podawacza („hilszczyk", „pidhilnyj"; podawać= „pidhiluwaty"). Metę górną zwą „horod", dolną jak u nas: „pole", lub „zapole". Analogiczne również nazwy obu partyj: „werchi" i „spady", a wreszcie wyraźnie polska „matka", miejscami tylko zruszczona na „maty". Co do poszczególnych postaci gry, znajdujemy tu prawie wszystkie znane nam z polskiego folkloru, z bardzo nieznacznemi tylko tu i owdzie odchyleniami. Więc naszej odm. 1 (podbijany, djabełek) odpowiada „hiłka prostaja" (Perejasławskie); odm. 2 (prycz) — „hiłka słożnaja" (tamże; nadto w gub. Ekaterynosławskiej grywano w odmiankę „trojnaja hiłka" z 3 tylko uczestnikami);

odm. 4 (piłka na deszczułce) — to „sołowij" w Czernihowskiem, „worobec" na Krymie, „horobec", „soroka" w Chersońskiem, „wysokij dub" w Perejasł. i Ekaterynosł. etc.); odm. 5 (żyd) ma odpowiedniki w grach zwanych „czortiuszka" (Perejesł.; co do nazwy vide nasz djabełek) lub „razowik" (Ekaterynosł.), tylko odmianki ruskie mają podawacza, na dole zaś w ciągu całej gry jeden uczestnik; wreszcie odm. 9 (palant z podawaczem) analogiczna do gier „hiłka", „maty" (gub. Chersońska), „hiłka matkowa vel matka" (Perejasł.), „w miacz" (Chark.). Bardzo ciekawe uwagi Isajewicza o roli, jaką jego zdaniem odegrało szkolnictwo w rozpowszechnianiu się palanta i innych gier w piłkę wśród ludu, przytoczymy poniżej.

B i a ł o r u ś. Materjału zebrano dotąd mało, a szkoda, bo ten, którym rozporządzamy, obiecuje wiele, zwłaszcza w kierunku nawiązań z odmiankami naszemi. Zaczynając od rzeczy drobnych, S z e j n opisuje prymitywną postać piłki na deszczułce (z kamyczkiem zamiast piłki i oczywiście bez chwytania; z Mińszczyzny). Najciekawszy dla nas jest „pałant" w Rzeczyckiem, który już w poprzedniej pracy wspominaliśmy jako posiadający całą prawie terminologję polską. Dodamy teraz, że i w postaci samejże gry wszystko zgadza się z naszym palantem z matkami, bez podawacza (więc odmianką najczęstszą w Polsce, a nieznaną na Ukrainie i rzadką w Rosji); tylko brak tu półmetka, tak częstego u nas. Ankieta poznańska (mgr. C z a r n i e c k i) wykryła taką samą grę w Bobrujskiem. Pozatem, R o m a n o w podał odmianki zwane „w sław'ja" i „iłka" (por. ruską hiłkę), Czarniecki zaś „jołka" (Bobrujskie), identyczne z naszym palantem z matkami i z podawaczem.

R o s j a. Materjał przebogaty zawdzięczamy nadewszystko Pokrowskiemu; gdzie jest inaczej, zaznaczymy to wyraźnie. Terminologja już uboższa w polonizmy, niż ruska lub białoruska. Ale i tu jeszcze „matka" prawie powszechna; znacznie rzadsze tłumaczenie „mat'", w stanicach kozackich zaś zwyciężył „ataman". Górni i dolni też („wierchi" i „nizy"). Piłka = „miacz", palant = „łapta" (Pokrowskij wywodzi ten wyraz od łopatki, wobec zwyczaju spłaszczania końca kija), czasami też „łakta, chłapta, szibka, bitok". Bić, podbijać = „bit', padbiwat", ale miejscami też „galit'" (Z o b n i n; por. nasze: galić), lub „czikat'". Podawacz = „padawalszczik". Wykup = „wykup". Świeca = „swieczka"; szczur = „koczerga" (t. j. ogarek; Orłow). Skuć = „zagilit'", „paczkat'", „zasalit'". Mety wogóle = „sała", „stany", babki". Meta górna = „kon", „naryw", „tiaga", „nizachod".

M. dolna = „sało", „sałka", „buj", „stupa". Półmetek = „srednieje. tretje sało", „pałusało". Wyrywanka = „priskok", „tiaga".

Z wyjątkiem palanta zapędzanego, odnajdujemy w Rosji wszystkie podane na wstępie odmianki polskie. A więc jeden podbija, inni chwytają w grze „darowki, zdarowki, wierchowki", z pododmianką we dwójkę, zwaną „adin w łatku". Podbijacz i podawacz grają przeciw reszcie w odm. „ujom, czerta, na hurt, cygan, cyganka" u Pokrowsk., oraz „swieczka s padawalszczikom, żid, żidowka" u Orłowa (też we trójkę p. n. „ziewaka"). Licznie reprezentowana tu piłka na deszczułce („sławiej, warabiej, gałoczka, chłaptaj, zdarowka" i t. p.). Grupa 5 (żyd), podobnież jak na Rusi, zastąpiona wyłącznie odmiankami z jednym graczem dolnym, gdy reszta bije z podawaniem („czikałobiegało, bit'-bieżat'"). Ale i nasza piłka jarosławska ma odpowiednik w grze „papadałka, ziemlanaja łapta", zresztą przynależnej do gr. pierwszej (jeden bije, reszta chwyta) o tyle, że i tu dolni piłką podjętą z ziemi trafiają w palanta, położonego napoprzek na mecie górnej. M o ż a r o w s k i j zaś opisuje grę podobniejszą już, bo 2 partje z matkami, a trafia się również jak u nas w deskę stale ustawioną. Trzeba wszakże zaznaczyć, że w obu przypadkach na dole tylko jedna meta (nie 10, jak w Jarosławiu). Palant z matkami, bez podawacza, nazywa się „tri babki" (tylko w okr. Kubańskim): babki to mety, których tu istotnie trzy; półmetek umieszczony nieco zboku. Najpopularniejsza z większych gier — to palant z matkami i z podawaczem („łapta, chłapta, mat', na matki, matka na wykup, pierekidyszy, łaktoj, tiagoj, sgaworka, bielany, dielba, majdan, tiagło, stupka"). I tu w niektórych okolicach wyznacza się półmetek. W obu ostatnich grupach po skuciu biegacza może nastąpić tu i owdzie odkucie (przy odm. bez podawacza nawet kilkakrotne). W wielu odmiankach rosyjskich opisano szczegółowo kary, jakim poddają się uczestnicy partji pokonanej. Tylko raz znajdujemy wzmiankę, że grają razem chłopcy i dziewczęta (dotyczy to odm. z trafianiem piłką w deskę).

Autorzy, piszący o palancie u Słowian wschodnich, pomijają naogół kwestję obrzędowego charakteru gry. Wiadomo nam jednak skądinąd, że cerkiew (tak prawosławna, jak unicka) na Rusi dozwoliła od wieków na odbywanie w pobliżu świątyń obrzędowych zabaw wielkanocnych (przeżytki dawnych świąt wiosennych pogańskich), zwanych „hailkami". W wielu okolicach i palant należy w tych hailkach do programu zabaw męskich, choć obserwatorzy zwracają uwagę przedewszystkiem na korowody dziewcząt ze śpiewami.

Czechosłowacja. Piłka = míč" najczęściej, ale miejscami też: „pucka, pótka, poček, haban, lobda (z węg. „labda"), pilant (nieco innych polonizmów zobaczymy jeszcze), bál, bálka, bole" (trzy ostatnie z niem. „ball"). Palant zwany zazwyczaj „palestra" (wyraz omówiony w poprzedniej pracy), lecz także: „liskanka, cukačka, lopatka, žujka". Bić = bít, liskati, cukati, napálovat". Paść = „past". Górni — dolni = „horní, dolní". Matka = „matka", „tatiček". Podawacz = „nadhazovač". Meta dolna jak u nas lub: „cíl", „barborka" (od im. Barbara), „dhlá meta" (tłum. z węg., p. niżej), „klepadlo" (od uderzenia w nią palantem). Wyrywanka = „odskok", „skočka". Materjał bogaty, w całości najlepiej opisany przez V. Šváchę; tu możemy podać tylko wybór odmianek.

Najprostsza grupa zastąpiona dwiema odmiankami. Fr. Bartoš podaje grę „na papunca" (jak nasz podbijany, czy djabełek). M. Kozák podobną, odróżniającą się ciekawym sposobem punktowania: „čtvrt". Chwyt piłki z pierwszego kozła liczy się za ½, podjęcie z ziemi = ¼. Piłkę podbijają dłonią. Podobny do naszego prycza jest „haban". Boisko dzielą na 3 strefy („předek, kroky, zadek"), na każdej z nich para graczy. Przedni = podbijacz i podawacz. Zmieniają się z innemi parami po chwycie lub skuciu (Curček). Nacza piłka na deszczułce tu nazywa się „na vysokého pána" (Kozák) i wygląda o tyle odmiennie, że piłkę umieszcza się na końcu palanta, położonego poziomo na kamień; drugim palantem uderzają teraz w drugi koniec (jedna z odm. rosyjskich prawie identyczna, o czem teraz dopiero nadmieniamy). Grupa z partjami bez matek tu najliczniejsza. „Na klepanou" (Bartoš) zupełnie jak u nas w żyda i t. p., więc biegi z uderzeniami palanta w metę (stąd nazwa), z degradacją na pole po chwytach, skuciach lub trzykrotnem chybieniu, ze zmianą całkowitą, gdy ostatni pójdzie paść. Są wszakże jeszcze dwie odmianki z tejże grupy. „Palička" (M. Kozák) odpowiada grom ruskim i rosyjskim z jedynym graczem na dole, tylko tu brak podawacza. „Na barborku" (B. Hakl) — to jedna z najciekawszych odmianek czeskich. I tu wszyscy na górze z wyjątkiem jednego, który wszakże pełni funkcje podawacza, a zarazem kuje biegaczy. Biegi zaś odbywają się po bokach trójkąta, na których naznaczono 5 met. Mamy zatem przejście do gier francuskich i anglosaskich z metami na wierzchołkach wieloboków *(grande thèque, rouders, baseball)*. Odm. 6 i nieobecne. 7 Švácha opisuje pn. „palant" grę z matkami, bez podawacza i bez półmetka. Terminologja równa się naszej nietylko w nazwie gry; są tu też „matky", jest „královstvi" idzie się „pásti svině". Karásek

opisał bardzo piękną odmiankę grupy ostatniej. Jego „velká barborka" to typowy palant z matkami i z podawaczem. Do wielu odmianek polskich zbliża go obecność półmetka. Ciekawym szczegółem jest przywilej dla matki (bijącej na ostatku) podbijania bez podawacza.

J u g o s ł a w j a. Piłka = „lopta" (językoznawcy wywodzą ją, jak już wspomnieliśmy co do synonimów czechosłowackich, od węg. „labda"; czy zbadano stosunek do tak podobnej ros. „łapty"?), „žoga (Słowenja). Palant (o ile używany, bo często bije się dłonią) = „pala", „palica", „palestra", „lopatica" (Słowenja). Bić = „tepsti", „igrati"; paść = „šudliti". Górni - dolni = „gornji - donji", „tepcišudlaši" „gospoda" — „seljaki". Góra — dół = „prvi seml" — „drugi seml" („paša"), „grad" — „pristava". Wyrywanka = „preža", „odskok".

Klasyfikacja odmianek: „Zvijezde" (T o m a š i ć; w innych okolicach Chorwacji „kapoš") odpowiada zupełnie naszemu podbijanemu, czy djabełkowi. Niekiedy wszakże gra się z dodatkiem trafiania piłką chwyconą z kozła w deskę (por. naszą odm. jarosławską i niekt. rosyjskie). Nasz prycz odnajdujemy pod nazwą „mali kapoš" (ibidem), lub „na cigana" (P i v k o), tylko grają go we trójkę: podbijacz, podawacz i chwytacz. Naszą piłkę na deszczułce przypomina „loptanje" (T o m a š i ć). Lecz ukośna deszczułka nieruchoma, piłkę kładzie się blisko jej górnego końca, a palant uderza nie w deskę, tylko w piłkę. I tu zresztą dołącza się motyw trafiania deski piłką. Gdy jej nikt nie chwycił, rzucają w deskę z miejsca, gdzie upadła. Grupy 5) i 6) bez analogij. Zato silnie zastąpiona gr. 7): tu istotnie jest to grupa (nie licząc nawiązań w grach poprzednich), gdy u nas jedyna odmianka lokalna (Jarosław). W Bośni (L. G. B j e l o k o s i ć) nazywa się to ogólnie „igra s loptom", w Serbji „razbigrada" (M i l i ć e v i ć) „loptanje u nišan" (N. S t o j a n o v i ć) lub „sola" (D. I l i ć). Piłkę podbija się zwykle dłonią, bez podawacza. Biegów niema. Zamiana dolnego z górnym (lub ogólna zamiana) po chwycie, po trafieniu podjętej z ziemi piłki w cel na mecie górnej (kamień, cegła, koło narysowane kredą na ścianie lub płocie), czasami też po odbiciu piłki dłonią na metę górną. Gdy dolnym żadna z tych rzeczy nie uda się przy szeregu podbić zrzędu (w Bośni 10, w Serbji 13), liczy się „red ili kolo" (partja, meta). W jednej z odmianek („sola") trafianie w cel odbywa się kopnięciem piłki zamiast rzutu. Taż sama gra wyróżnia się też użycem palanta oraz obecnością podawacza. Są wreszcie obie ostatnie grupy. Tomašić opisuje chorwackiego palanta z matkami bez podawacza („kapuš", z węg.), B u č a r zaś

z podowaczem („kapuša"), którego też zna Słowenja (P i v k o; nazwa gry „rabota") i Serbja (B r a z d i l p. n. „pastira", „longa meta"). W obu odmiankach podbicie z pomocą palanta.

Warto zatrzymać się jeszcze przy różnicy, jaką spostrzegamy między Chorwacją i Słowenją z jednej, Serbją zaś i Bośnią (jak zobaczymy, także i Bułgarją) z drugiej strony. Pierwsza wykazuje daleko idącą zgodność z krajami dotąd omawianemi. Drugich odrębny charakter widnieje w podbiciach dłonią i w przewadze gier bez biegów a zato z trafianiem piłką w cel na mecie górnej. Nie powinnoby być rzeczą przypadku, że granica tych obu typów naszej gry zgadza się z granicą wpływów zachodnio - europejskich i bizantyńskich, a również długowiecznej niewoli tureckiej. Bardzo wybitnie występuje w Jugosławji (a niemniej w Bułgarji) kara dla pokonanych w grze, w różnych lokalnych odmiankach, prawie zawsze jednak z jazdą zwycięzców na ich grzbiecie do pewnej mety jako motywem głównym. Natomiast nie zauważyliśmy wyraźnych śladów obrzędowego charakteru gry lub jej przywiązania tradycyjnego do pewnych terminów dorocznych.

B u ł g a r j a. Palanta podobnego rodzaju jak bośniacki czy serbski zanotował D a s k a l o v p. n. „kuli" lub „perkanica", Orłow zaś jako „ploča doinča". Bicie = „perkanje", piłka = „top" (z tureck.), palanta niema. Górni - dolni = „otgorje - otdolje". Partje = „tajfi" (z tur.). Wyraz „iskupuvati" ma tu znaczenie usunięcia gracza górnego z gry (chwytem, czy trafieniem celu na mecie górnej). 10 podbić zrzędu, po których dolnym nie powiódł się ani chwyt ani trafienie celu, liczy się jako „kuli" i gra się do umówionej liczby takich „kuli".

Opuszczając obszar Słowiańszczyzny, należy podnieść zasługę S. O. Orłowa, autora starannie i umiejętnie opracowanej monografji gier i pieśni dzieci słowiańskich.

W ę g r y. Wyjątkowa rola, jaką łacina odgrywała w wielojęzycznych Węgrzech jeszcze w pierwszej połowie zeszłego stulecia, czyni zrozumiałym fakt, że latynizmy sięgnęły tu poniekąd głębiej, niż u nas. Palant jest tu po dziś dzień ogólnie nazywany „longa meta", choć w nowszych podręcznikach przetłumaczono ją już na „nagy méta". Górni - dolni = „uralkodó part" — „solgaló part" (panujący i służący). Podawacz = „adogató". Mety, jak u nas, górna („felsö") i dolna („alsó"), ale też „kis" (mała) i „nagy" (wielka). Najbardziej popularną postacią gry wydaje się palant z matkami i podawaczem, bez półmetka (K o v á c s, B a r n a).

R u m u n j a. Niezwykle bogaty i ciekawy materjał zebrał tu P a m f i l e. Piłka = „mingea", góra - dół = „bataie - porcareala", górni - dolni = „cei de la bataie" — „porcarasi" (bijący — świniopasy). Podawacz = „haleste". Meta dolna = „hotar". Co do gier małych, tylko prosty djabełek jest taki sam („de-a cuca"), a piłka na deszczułce odpowiada dokładnie znanym nam już obu odmiankom o ruchomej deszczułce skośnej („mingea'n cuc") i poziomej („mingea'n glang"). Reszta tych rozrywek wymagałaby długiego opisu, gdyż są bardzo odrębne od znanych nam skądinąd form. Widocznie musiały rozwinąć się pod wpływem świnki i innych gier podobnych, gdyż stałą cechą ich jest obecność jamek wydrążonych w ziemi a spełniających zadanie podobne do kamyków czy słupków metowych w opisanych już odmiankach. Gra się we trójkę, czwórkę, szóstkę lub ósemkę („mingea'n trei, patru, sase, opt"). W dwóch pierwszych odmiankach jeden lub dwóch górnych między dwiema jamkami; dolni zewnątrz, podają sobie piłkę, którą górni starają się odbić i biec do jamek. Chwyt piłki odbitej, lub wrzucenie jej do jamki przed przybyciem biegacza liczą się na niekorzyść górnych. Dwie drugie odmianki różnią się czterema jamkami (w rogach prostokąta); górni znów w środku, dolni nazewnątrz, prawidła bardziej złożone. Z wielkich gier tenże autor podał palanta z matkami, z podawaczem, bez półmetka („hoina"). Zwraca uwagę szczegół, który później odnajdziemy we Francji. Podawacz nie stoi na mecie górnej obok podbijacza, jak u nas, lecz naukos przed nim: przejście do gier francuskich i anglosaskich, gdzie podawacz stoi naprost przed podbijaczem.

G r e c j a. Dotąd nie udało się wydobyć stamtąd materjału. Rosyjska literatura etnograficzna zawiera coprawda nieco danych. I tak, Pokrowskij nadmienia, że emigranci greccy gub. Ekaterynosławskiej grywali w palanta prawie identycznego rosyjskiej odm. „łapta", nazywając go z turecka „urum topi" t. j. piłka grecka. Już powyżej mówiliśmy o hokeju starogreckim i bizantyńskim. Epigoni największych piłkarzy starożytności mogli dochować i po dziś dzień ciekawą tradycję w tej mierze.

T u r c j a. I tu niestety musimy narazie poprzestać na notatce M o s z k o w a o przesiedleńcach tureckich w Besarabji, którzy pod nazwą „chàlita" uprawiali palanta zupełnie takiego, jak rosyjska „łapta". Że piłka wogóle w życiu tureckiem nie mogła być na zbyt pośledniem miejscu, świadczy choćby fakt, że narody ujarzmione przez Turków prawie wszystkie przyjęły szereg nazw i określeń z tej dziedziny z języka najeźdźców.

Cyganie siedmiogrodzcy grali według Wlisłockiego w dwie odmianki palanta. Jedna z nich, prostsza, to jakby warjant naszego zapędzanego, z tą różnicą, że z łopatkowatemi palantami stoją naprzeciw siebie tylko dwaj chłopcy, bijąc naprzemian. Gdy który z nich podbije piłkę poza pewną oznaczoną zgóry granicę, jego przeciwnik ustępuje innemu miejsca. Druga jest palantem z dwiema partjami, bez matek, z podawaczem, z indywidualnem przechodzeniem na metę dolną po chwycie lub skuciu. Uderza terminologja: gra nazywa się „hengerlé" (gra rakarska), górni to psy, dolni zaś — rakarze.

Litwa, Łotwa, Estonja. Dzięki uprzejmości p. Bucewicza (Wilno) otrzymaliśmy wyczerpujący zbiorek gier litewskich (Dineikos) i tłumaczenie polskie najważniejszych opisów. Palanta tam brak zupełny: rzecz dziwna wobec rozpowszechnienia tej gry u sąsiadów. Z Łotwy ani z Estonji dotąd nie otrzymaliśmy wiadomości w tej mierze. Finlandję i Laponję omówimy później.

Niemcy. Już w poprzedniej pracy zaznaczyliśmy, że Niemcy pierwsze zdobyły się na dokładny opis naszej gry (1796). Ale Gutsmuths do opisu dołączył i ocenę, stawiając palanta na czele innych rozrywek i akcentując jego narodowy charakter nazwą „niemieckiej gry w piłkę". Ten krok twórcy niemieckiej gimnastyki sprawił, że w tym kraju tak żywo zainteresowano się palantem, i w szkole i w zrzeszeniach, jak nigdzie indziej. W sto lat później wspominany już kilkakrotnie Schnell ukoronował dzieło swego wielkiego poprzednika dokładnem zbadaniem odmianek niemieckich i niektórych obcych, oraz projektem ustalenia prawideł tak, by otrzymać grę sportową niegorszą od angielskich, co się mu niewątpliwie udało. Do wzmiankowanej poprzednio teorji Schnella o pragermańskiem pochodzeniu gry, powrócimy niżej, na podstawie przeglądu całości. W obecnych wywodach oprzemy się przeważnie na Schnellu; w razie korzystania z innego źródła, zaznaczymy to.

Terminologja: Przybory — „Ball", „Schlagholz". Górni - dolni = „Schläger — Fänger". Matka = „Führer, König" etc. Podawacz = „Einschenker". Wykupnik = „Löser, Hereinholer". Meta g. — d. = „Schlagmal — Laufmal". Wyrywanka = „Sprungmal". Wykup = „Lauf". Chwyt = „Fang". Skuć = „abwerfen". Co do klasyfikacji odmianek, najprostsza forma (podbijany v. djabełek) opisana jako „Tickball", grany we dwójkę. Przytem jedna z odmianek nawiązuje do naszej trzeciej grupy, gdyż są prócz chwytów także biegi i skucia; druga zaś piłkę podjętą z ziemi każe przerzucać pod pachą podbijacza, który w tym celu palanta opiera o ziemię jak naj-

dalej wbok. — Najpodobniejszy do naszego prycza (a bardziej jeszcze do odm. ruskich i rosyjskich) jest „Dreiball" (Gutsmuths), grany we trójkę. Różni się jednak o tyle, że biegi odbywają się za każdym razem tylko w jedną stronę i górny podbija naprzemian to z jednej, to z drugiej mety, przyczem pomaga mu podawacz, stojący przy danej mecie. Chwyty i skucia grożą mu zarówno od obu podawaczy. — Piłka na deszczułce nazywa się „Prellball" (Gutsm.) lub „Wippball" (Kück-Sohnrey). Dolny wstawiony w dołek koniec deszczułki ma łyżkowate wydrążenie na piłkę. Dolni mają oznaczone miejsca. Po podbiciu, górny biegnie i stuka palantem w miejsca, opuszczone przez przeciwników w pogoni za piłką. Zmiana po chwycie, skuciu, lub po wrzuceniu piłki do dołka przed powrotem górnego. — Odmianki z rosnącą partją dolną a malejącą górną (nasz żyd i i.) odnajdujemy tu (prócz poznańsko - pomorskiego „Pallantern", o którym była mowa w poprzedniej pracy) w austrjackich grach „Metten, Meta, Lichtl, Bastardeln". — Odrębne stanowisko wśród małych gier zajmują odmianki z Pomorza niemieckiego zwane „Rennball" i „Läufer", wraz z podobną p. n. „Freiball" opisaną przez Gutsmuthsa. Podobnież jak w jednej z gier czeskich, boisko podzielone na 3 pola; tu jednak w każdej z nich nie para, lecz jeden gracz dolny. Po chwycie lub skuciu, podbijacz idzie na ostatnie pole, a dolni idą naprzód (każdy o jedno pole). „Läufer" ma czwartego dolnego (na przedniem polu), który spełnia wszystkie funkcje podawacza prócz samego podawania (a więc chwyta bliskie podbicia, kuje biegaczy tuż po wyruszeniu i t. p). Trzecia odmianka nareszcie posiada istotnego podawacza.

Tylko jedna z naszych grup nie ma analogji w Niemczech: palant zapędzany. Zato obie ostatnie grupy bardzo rozpowszechnione: tak palant z matkami bez podawacza („Schlagball ohne Einschenker"), jak z podawaczem („Sch. mit Einsch."). Trzeba przytem dodać, że Gutsmuths opisał tylko drugą z tych form. W ostatnich dziesięcioleciach wszakże (głównie za sprawą Schnella) dano pierwszeństwo w szkołach i stowarzyszeniach prostszej postaci (w przeciwieństwie do krajów skandynawskich i anglosaskich). Jak staraliśmy się wykazać w poprzedniej pracy, reformatorzy niemieccy zbyt pospiesznie rozstrzygnęli sprawę. Natomiast częściej można im przyznać rację co do wyboru między innemi właściwościami różnych lokalnych odmianek. Przytoczymy tylko najciekawsze z tych szczegółów. Półmetek nie uzyskał poparcia, gdyż uważa się go jako naleciałość obcą (romańską czy słowiańską). Jest on w istocie rzadki i wyrasta ra-

czej na podłożu nieniemieckiem. Dla nas najciekawsze, że niemieccy turnerzy okręgu Bydgoskiego zaprezentowali palanta z matkami, podawaczem i półmetkiem w latach 90-ych. Przeważna część odmianek tradycyjnych dozwala na bieg z piłką w ręku przed kuciem biegacza. Są jednak formy, które tego nie dopuszczają i tym dano pierwszeństwo, by uzyskać współpracę w polu. Usunięto też dość częsty obowiązek doprowadzenia biegu do końca, bez względu na niebezpieczeństwo skucia. Nie uwzględniono odmianek, gdzie biegi odbywały się po wąskim pasie. Natomiast dano pierwszeństwo rzadszym formom, dozwalającym na odzyskanie palanta przez odkucie (po skuciu lub chwycie). Z dwóch tradycyjnych sposobów pozbycia się piłki po chwycie powodującym zmianę met, wybrano efektowniejszy (choć rzadszy): rzut piłki wpion, zamiast prostego opuszczenia jej na ziemię.

D a n j a. Palant duński jest dziś bezwzględnie najlepiej opracowany naukowo, dzięki umiejętnym i niestrudzonym badaniom Fr. K n u d s e n a. Gra nazywa się poprostu „Bold" lub „Langbold". Piłka = „Bold", palant = „Slagtrae", „Boldske". Losowanie palantem = „tage om Leg". Mety (g. i d.) = „Hovedmaal — Bagmaal". Półmetek = „Midterbrand". Wyrywanka = „Skidten, Skytten" etc. Bije, pasie = „har Leg" — „har Uleg". Matka = „Anförer", wykupnik = „Indfrier", podawaca = „Opgiver". Kuć = „svide", „braende".

Prosty podbijany czy djabełek znany p. n. „Gribert". Nasz prycz = duńskiemu „levende Bold", grany zawsze we trójkę (jak odm. ruskie i ros.: podbijacz, podawacz, chwytacz). Trzecia grupa (jeden przeciw reszcie, z chwytami, biegami i kuciem) zastąpiona przez kilka odmianek, granych też wyłącznie we trójkę. Piłka na deszczułce tu nie opisana. Wśród odmianek palanta z partjami bez matek, najliczniej reprezentowany palant w siódemkę („Syvemandsbold"), przyczem zwykle trzech bije, jeden podaje a trzech pasie. Pole podzielone (jak w odm. czeskiej i niem.) na trzy pasy i każdego z nich strzeże jeden z dolnych. Wśród gry zamiana graczy z awansem dolnych o jeden pas (też jak w Niemczech). Odpowiednika palanta zapędzanego brak. Palant z matkami wyłącznie zastąpiony odmiankami z podawaczem. Boisko przytem prawie stale posiada wyrywankę (dla biegaczy czekających na swą kolej), w jednej z odm. lokalnych zaś i półmetek.

Miejscami używa się podbicia ręką zamiast palanta. Przy odm. z podawaczem tu i owdzie chwyta się ciężkiego palanta oburącz. Co do uczestników, gra w niektórych okolicach zatrudnia i dorosłych mężczyzn; gdzieindziej dziewczęta grywają razem z chłopcami. Przy-

wiązanie gry do pewnych terminów dorocznych (zwłaszcza Wielkiejnocy) nierzadkie, również i postać obrzędowa jeszcze się zdarza.

N o r w e g j a. Palant norweski czeka jeszcze na tak wzorowe opracowanie jakie dostało się w udziale duńskiemu. Grę nazywają tu „langboll" (też „langball" lub „slo ball"), podbijacza „sloer", podawacza „opgiver". Z odmianek najlepiej rozwinięty palant z matkami i podawaczem, przyczem bijak bywa maczugowaty i oburęczny. W tej też postaci uprawia się tę grę w szkołach, kreśląc metę górną jako trójkąt, którego bok zwrócony ku polu przedłuża się wlewo jako wyrywankę, obie zaś boczne linje przedłuża się również jako granice boczne pola (szczegóły chyba nowe, lecz godne uwagi).

S z w e c j a. Nazwy gry: „longboll", lyrboll", „tre slag och ränna", „söt och sur". Piłka = „boll", palant = „sällträ". Górni - dolni = „innemän (söta) — utemän (sura)". Matka = „hysteman". Podawacz = „uppgivare, klockare". Mety = „innemol, utemol". Wyrywanka = „syl". Świeca = „lyra". Kuć = „bränna", odkucie = „växelbränning". Najpowszechniejszy jest palant z matkami i z podawaczem bez półmetka, z wyrywanką. Ale i odmianka bez podawacza jest tu i owdzie w tradycji. Przy podawaczu podbija się często oburącz. Wyrywanka miejscami przybiera postać linji napoprzek całego pola, na 8 kroków od mety górnej. Wtedy bywa ona też miarą ważności podbić (jak w niektórych naszych odm. półmetek). Są i tu odmianki z odkuciem.

F i n l a n d j a. Ślady wielowiekowego panowania szwedzkiego i szwedzkiej kolonizacji widoczne i w naszym zakresie. Zatem panuje nad innemi „konungaspallo" (piłka królewska), t. j. palant o cechach dopieroco opisanych jako najczęstsze w Szwecji. Są jednak pozatem ciekawe odmianki lokalne. Knudsen uważa jedną z tych form („fyra slag", Helsingfors) za najbardziej rozwiniętą postać palanta w krajach północnej i środkowej Europy. Pole jest tu przedzielone w połowie długości linją jakby półmetka, choć jej znaczenie inne niż u nas. Tu znajduje się matka partji dolnej i tylko z tej linji kuje biegaczy; podobnież podawacz tylko z granicy mety górnej. Gracze tylnej połowy pola kują na niej skąd zechcą, przedni jednak (i tak samo pomocnik podawacza) nie mają wogóle prawa kucia. Szczególnie zajmujące bywają powroty biegacza na przedniej połowie pola, gdy go wezmą w dwa ognie: matka partji przeciwnej i podawacz. Nazywa się to rybołowstwem („fiskning").

Finlandja jest trzecim zkolei krajem (po Stanach Zjednoczonych Am. Półn. i po Niemczech), gdzie powiódł się w zupełności ekspery-

ment udoskonalenia tradycyjnego palanta i uczynienia zeń gry narodowej. Tu wzięto za podstawę przed 12 laty (L. P i h k a l a) wzmiankowaną piłkę królewską i po wprowadzeniu do niej pewnych ustaleń i uzupełnień (m. i. też klinowata postać boiska, podobna do tej, którą widzieliśmy w Norwegji) wprowadzono do szkół, armji i stowarzyszeń, które przyjęły innowację z godną podziwu jednomyślnością.

L a p o ń c z y c y posiadają palanta, jakby wynikało z notatki rosyjskiego etnologa C h a r u z i n a. Jak jest pod tym względem z innemi plemionami fińskiemi północno-wschodniej Europy, trudno powiedzieć napewno przy dzisiejszym stanie badań.

F r a n c j a. Piłka = „balle", „éteuf", „thèque", „pelote"; bijak = „bâton", „palette", „battoir". Meta = „but", „base", „poste", „chambre", „camp". Górni - dolni = „batteurs" — „trimeurs", "dessus — „dessous". Podawacz = „lanceur", „balleur". Klasyfikacja odmianek nie może się tu trzymać schematu, który nam dotąd wystarczał, a to z powodu bogactwa form, oraz odrębności bardziej zawiłych gier od tego, co już znamy. Zaczniemy od „balle au bâton" (Normandja). Podbija jeden gracz i sam sobie podaje; reszta pasie. Bieg prosty z zatrzymaniem na półmetku i mecie dolnej. — „Petite thèque": rozkład met zasadniczo ten sam. Pozatem jednak mamy tu już grę drużynową z matkami. Bicie z podawaczem, który stoi nie obok podbijacza jak u nas, lecz przesunięty naukos w stronę pola: to już przejście do jego pozycji na polu nawprost bijącego, jak w dalszych odmiankach. — „Balle au camp": met 3 do 6, w niektórych odmiankach ułożonych na łuku którego przekątnia boiska jest cięciwą. Bije się zazwyczaj bez podawacza, dłonią lub łopatką (palette). Po dojściu do o..atniej z tych met, biegacze mają wolny powrót. Zresztą zasadnicze prawidła jak u nas. — Ostatnia grupa zawiera gry z metami ułożonemi w rogach wieloboków, a co za tem idzie, z biegami okrężnemi. Tu należy „balle empoisonnée" (dép. du Nord). Mety tworzą sześciobok umiarowy, którego jeden róg dotyka miejsca podbijania (camp), przeciwległy zaś tylnej granicy pola. Bije się dłonią, podawacz zaś stoi w polu naprzeciw podbijacza. Nazwa jest oczywiście odbiciem prawidła (nie obcego i naszym grom z podawaczem) zabraniającego górnym dotknięcia piłki. Nie da się wszakże wyłączyć bliski związek z wierzeniami dawnych stuleci. Dwie dalsze odmianki: południowo - francuska „balle au poste" i dość powszechna swojego czasu w całym kraju „grande thèque", mają mety na rogach pięcioboku. Pozycja podawacza jak w poprzedniej grze. Rozróżnia

się między warunkami wyjścia z gry danego podbijacza i całej partji. Do wygranej liczy się całkowite obiegi wszystkich met; pewną ilość ich nazywa się partją (manche).

Jak z tego widać, prócz prostszych form, nawiązujących do motywów już opisanych, przybywają gry z liczniejszemi metami, rozmieszczonemi na linji łukowatej i kolistej. Przypomnijmy sobie, że dotąd dopiero jedna odmianka czeska dawała przedsmak tej rodziny gier. Odnajdzie się ona także u narodów anglosaskich.

B e l g j a. Pod nazwą „balle au camp" (lub „jeu â camp") opisano nadzwyczaj zajmującą postać gry, bardzo bliską, jak się zdaje, pierwotnym stadjom rozwoju palanta. Meta górna w jednym rogu prostokątnego boiska, dolna zaś w rogu przeciwległym, tak, że biegi odbywają się po przekątni. Dolni pokolei rzucają piłkę ku górnym, ci zaś odbijają ją dłonią i wszyscy naraz się wykupują. Gdy przytem któryś z nich skuty, zmiana met; gdy nie, górnym liczy się punkt. Także przytoczona powyżej według źródeł francuskich „balle au bâton" jest w użyciu u chłopów walońskich. Również i bardziej złożone formy, co do których niełatwo stwierdzić, czy nie są stosunkowo świeżym importem francuskim. Klasyczna monografja gier flamandzkich (C o c k i T e i r l i n c k) opisuje dwie ciekawe odmianki. W pierwszej z nich, zwanej „mille malle, ketseballe", obie drużyny ustawiają się w szeregu jedna naprzeciw drugiej. W środku między oboma szeregami wykopuje się dołek. Potem drużyna A bije piłkę od dołka ku przeciwnikom; bijący wychodzi z gry, jeśli ci ją chwycą lub potoczą do dołka. Gdy nie dojdzie do dołka, ilość kroków, jakiej niedostaje, liczy się jako punkty bijącym. A zatem palant z matkami, bez biegów, a natomiast z trafianiem piłką w metę (jak nasza piłka jarosławska, lub różne odmianki bałkańskie). — „Cerke - spelen" znów, to nic innego, jak „grande thèque" z metami na rogach kwadratu zamiast pięcioboku. Poznamy później podobną modyfikację w amerykańskim „baseball". Tylko gdy w grze flamandzkiej podbijacz stoi w środku kwadratu, Amerykanin obiera jeden z rogów. Nadto podawacz flamandzki nie należy do żadnej z partyj: szczegół zresztą nigdzie nie spotykany.

Z H o l a n d j i podamy jedną tylko odmiankę. Jest to dobrze nam już znany palant z matkami i podawaczem, bez półmetka, z wyrywanką. Nazwa gry: „kastie", piłka = „bal", palant = „slaghout", górni - dolni = „slagpartij" — „vangpartij", podawacz = „opverper", mety = „slaghonk", „veldhonk", „vluchthonk" (wyrywanka). Udało nam się dotąd otrzymać z tego kraju jedynie podręcznik szkolny,

gdzie trudno rozstrzygnąć, czy inne odmianki zaczerpnięto z tradycji rodzimej.

W ł o c h y, H i s z p a n j a, P o r t u g a l j a. W żywej tradycji tych krajów niema dziś, jak się zdaje, żadnej gry przynależnej do omawianej tu grupy. Albo więc ich tu wogóle nigdy nie było, albo wcześnie zanikły, wyparte przez silną konkurencję rodzimą czy obcą. Już wyżej w tę rolę przypisaliśmy zwłaszcza grom rakietowym, których ojczyzny należałoby szukać we Włoszech.

S z w a j c a r j a, jako obszar trójjęzyczny, mało posiada odrębności, w każdej ze swych części składowych, od jej kraju macierzystego. Warto wszakże przytoczyć ciekawe analogon opisanej powyżej odmianki chorwackiej piłki na deszczułce, znane w kantonie Berneńskim p. n. „Hornuss" (według J. E. D a v i d a). Zasadniczo tu i tam to samo, tylko gra szwajcarska jakby w większej podziałce (przestrzeń 200 × 50 m, ciężką kulę drewnianą podbija się zapomocą tęgiej pałki z ukośnie ustawionej belki na wysokości 1 do 1,20 m, przeciwnicy odbijają pocisk tarczami drewnianemi).

W y s p y B r y t y j s k i e. Wyczerpująca monografja pani G o m m e pozwala na znaczne lepsze poznanie przedmiotu, niż to możliwe co do wielu innych krajów. Że już w XIV w. znane tu były gry połączone z podbijaniem piłki zapomocą kija, dowiedzieliśmy się już powyżej na podstawie rysunków średniowiecznych. Z dzisiejszych odmianek wymienimy najprostszą: „catchers". Gra się we dwójkę. Przy mecie stoi górny i palantem podbija piłkę; dolny, podjąwszy ją ze ziemi, rzuca ku mecie, poczem odmierza się palantem odległość jej od mety. Jeśli ta wynosi umówioną ilość palantów, chłopcy zmieniają miejsca. Forma pokrewna prostszym grom w kiczkę, z drugiej zaś strony wiodąca ku krykietowi, o którym później. — „Trap - ball" odpowiada naszej piłce na deszczułce. Da się wykazać wstecz aż do początku XIV w., a Strutt podaje stare rysunki tego urządzenia. Ciekawe, że w niektórych okolicach rozrywka ta przybrała postać gry drużynowej. — Pod nazwą „han'and hail" opisano znów coś nakształt naszego palanta zapędzanego. Obiera się dwie mety odległe od siebie 400 jardów. Dwie partje gromadzą się w połowie tego dystansu; jedna zagrywa podbiciem piłki dłonią ku mecie przeciwnej. Gdy tamci chwycą piłkę w locie, mają prawo do zwykłego rzutu; gdy z pierwszego kozła, rzut ma być wykonany z pod uda, gdy z drugiego kozła, z pod łydki. Gdy piłka nie chwycona, dalsze podbicie dłonią. — „Rounders" (też „house ball", „pize ball", „pellet", „stones"). Bliźniaczo podobna do francuskiej „grande thè-

que". Pod pierwszą z wymienionych nazw, jako gra sportowa czy szkolna, posuwa to podobieństwo tak daleko, że wielobok met ma również kształt pięcioboku. W odmiankach ludowych mety (oznaczone kamykami lub jamkami) co do ilości zależą od liczby uczestników; prócz tego są tam i inne uproszczenia. Według wszelkiego prawdopodobieństwa gra ta pochodzi od swego odpowiednika francuskiego, o czem poniżej. — Bardzo bliskim krewniakiem obu tych form jest również północnoamerykański „baseball". Wywodzi się go najczęściej od roundersa, lecz nie brak głosów, które cofają moment wędrówki o kilka stuleci i przypisują francuskim hugenotom import „grande thèque" za ocean (S p a l d i n g). Do kwestji tej jeszcze wrócimy. Jak wiadomo, baseball ma cztery mety na rogach rombu; podbijacz stoi w jednym z rogów, podawacz w środku rombu. N e w e l l, najlepszy znawca tradycyj amerykańskich na tem polu, twierdzi, że dość ściśle według reguł dzisiejszych grano w tę grę dopiero od lat 80-tych zesz. stul., i to tylko w stanie Massachussets; zaś grą narodową stał się nie rychlej niż na przełomie stuleci. Przy starej grze losowano palantem jak u nas; liczba graczy w drużynie nie była ściśle określona; kuto (znów jak u nas) biegacza, zamiast, jak dziś, wyprzedzać go i dotykać piłką mety. Ostatni szczegół stał się oczywiście konieczną zmianą wobec wprowadzenia (pod wpływem, jak się zdaje, krykieta) piłki twarde, jak kamień. Były też ciekawe sposoby (podobne do naszych) ratowania partji, której pozostał tylko jeden podbijacz nieskuty. — Bardzo przypomina niektóre nasze odmianki inna gra tegoż zbioru: „Old cat". Tylko dwie mety (górna i dolna); biegi tam i spowrotem. Takiej postaci niema u pani Gomme. Nic w tem dziwnego wobec wielu analogij: często u wychodźców znajdujemy formy bardziej archaiczne, które zdążyły zaniknąć w kraju macierzystym.

Ale teraz słów kilka jeszcze o krykiecie („cricket"). Ta główna gra narodowa angielska (tem bardziej przybrała ten charakter od czasu, gdy piłka nożna stała się międzynarodową) zajęła rychło miejsce, jakie byłoby może przypadło roundersowi. A jest bezwątpienia bratem rodzonym palanta, z drugiej strony ściśle spokrewnionym i z grupą gier drewienkowych (kiczka i i.).W Irlandji doniedawna (podobno przedtem drewienkiem, później zaś piłką) grano w „lobber" jako małą grę drużynową. Dwa kamienie lub jamki służyły za mety. Przy nich stoją podbijacze, broniąc met od trafienia piłką rzucaną przez jednego z dolnych. Używają do tego palanta lub odbijają dłonią, poczem każdy z nich biegnie do mety przeciwnej. Dolni tymczasem piłkę chwytają, lub celują nią w jamkę czy kamyk przed przy-

byciem biegacza. Więc wszystkie zasadnicze rysy krykieta; podobnież w odmiankach, zwanych „trunket“, „bad“, „bandy wicket“ i i. Jako „stool-ball“ grywają po dziś dzień dziewczęta wiejskie pewnych okolic grę, wymienianą przez stare kroniki już w XV w. Jako mety, czy bramki, funkcjonują tu deski (pierwotnie stołki: stąd nazwa), podobnież jak to widzieliśmy w niektórych słowiańskich odmiankach palanta. To wszystko każe przypuszczać, że krykiet rozwinął się na Wyspach Brytyjskich jako odgałęzienie palanta i pokrewnych gier.

Gdy opuścimy granice Europy, materjał staje się skąpszy, lecz nie znika całkowicie. Z ludów kaukaskich, Ormjanie grywają w palanta nakształt rosyjskiej „łapty“ p. n. „rus topi“ (z tur. = piłka rosyjska; Pokrowskij). Tenże autor zajmuje się bardziej szczegółowo palantem u Gruzinów. Dwie odmianki. Pierwsza, „gakwra bukrti“, jest to palant z podbiciem dłonią (Gruzini w tem celują), z matkami, bez podawacza. Liczy się chwyty, pozatem zaś piłką podjętą z ziemi trafia się w kamień na mecie górnej. Druga odm. („gakwra-czakcewa“) podobna do rosyjskiej „czikało-biegało“: na górze ogół graczy bije (dłonią) z podawaczem, na dole tylko jeden chwyta i kuje.

Z Arabji mamy tylko jedną wzmiankę podróżnika Niebuhra. Plemię Tadżik (Buchara, Afganistan, Pamir) wspomniane u Buschana jako uprawiające palanta. Sykes pisze o Persach, że podbijają piłkę jaskrawo malowanym kijem: chwyt liczy się jako powód triumfu, chybienie zaś karze się razami. Buschan i u Japończyków wykazuje naszą grę; czy nie pomyłka wobec milczenia takiej powagi, jak Culin? Z drugiej strony, właśnie Culin zauważył na Hawaii grę p. n. „ki-ni-ho-lo“ — rodzaj baseballu z użyciem dłoni zamiast palanta.

PRÓBA SYNTEZY. Pobieżny z konieczności przegląd materjału, jaki udało się nam nagromadzić (a jest on większy od jakiegokolwiek dotąd omawianego publicznie w tej dziedzinie), uprawnia do pewnych wniosków ogólnych. Nie będzie to teorja, lecz hipoteza. Część jej, dotyczącą genezy palanta w Polsce i u Słowian Wschodnich, podaliśmy już w pracy ogłoszonej przed dwoma laty. Obecnie pora bodaj nakreślić przypuszczenia, jakie nasuwają się co do całości omawianego problemu.

Zwarty obszar eurazjatycki, zajęty przez naszą grę, nie nasuwa bynajmniej konieczności uciekania się do hipotez o wieloogniskowem jej powstawaniu, w kilku punktach kuli ziemskiej niezależnie od siebie. Tem bardziej, że mamy tu do czynienia prawie wszędzie (obok prostszych) z formami rozwiniętemi, złożonemi, przyczem znów wszędzie

da się wykazać podobieństwo wskazujące na wspólne pochodzenie. Wyjątek zaś taki, jak opisana dopieroco gra perska, a zatem na obwodzie zasięgu danego zjawiska, da się łatwo wyjaśnić jako słaby odblask oddalonego pierwowzoru zachodniego. Także odosobnione odpryski (Hawaii, może i Japonja) poza zwartem terytorjum, dowodzą tylko wędrówek z przeskoczeniem obszarów pośrednich.

Czy palanta znano w starożytności? Nie mamy żadnych jego śladów, bylibyśmy zatem skłonni do odpowiedzi negatywnej, gdyby nie tak niedawna niespodzianka z hokejem starogreckim (patrz wyżej). Jakkolwiek bądź, musimy przyznać, że Hellada i Rzym miały już wszelkie fundamenta do wzniesienia takiej nadbudowy, jaką jest palant w swoich najwyżej rozwiniętych postaciach. Wszak już Homer (w Odyssei) każe na dworze króla Feaków dwom młodzieńcom popisywać się wysokiemi rzutami i chwytami piłki z doskokiem. Córka zaś tegoż króla w takt śpiewu bawi się piłką ze swemi służebnemi, co też dowodzi wielkiego opanowania techniki rzutów i chwytów. O technice tej mało wiemy, lecz to pewna, że prócz wspomnianych ruchów, także podbicia dłonią były w użyciu, a nadto (jak wiemy od niedawna) i laską hokejową. Traktat o ćwiczeniach piłką małą, jaki nam zostawił słynny lekarz grecki Galen, dowodzi, że w czasach cesarstwa rzymskiego ceniono specjalnie, wśród różnych rodzajów piłek, właśnie tę która wymiarami i własnościami fizycznemi najbardziej zbliżała się do naszej palantówki. A wreszcie nie od rzeczy będzie przypomnieć, że także organizacja, taktyka i zalety wychowawcze gier drużynowych były dobrze znane klasycznej starożytności. Celowali w nich głównie Spartanie. O dwóch grach tego rodzaju mamy bliższe wiadomości. Pierwsza, zwana „platanistas", podobna do najsurowszych postaci dawniejszej piłki nożnej, choć piłki tu brak: partje wypierają się wzajemnie do rowu, otaczającego boisko. Szlachetniejszy jest „episkyros": zacząwszy od linji przepoławiającej boisko, każda partja stara się rzutami i chwytami piłki wyprzeć przeciwników tak, by móc przerzucić ją przez metę znajdującą się za nimi. (O trzeciej, „harpaston", jak dowiódł Gardiner, niesłusznie przez dłuższy czas twierdzono, jakoby była grą drużynową).

Ledwie warto wspomnieć, że — podobnie jak we wszystkich innych działach kultury — ten wysoki rozwój gier grecko-rzymskich nie miał żadnego rywala godnego uwagi w świecie ówczesnym. Wszystko co wiemy o innych narodach starożytnych (nie wyłączając imponujących skądinąd pomników egipskich) ogranicza się do form bardzo prostych. Co więcej, okres imperjum hellenistycznego, a póź-

niej rzymskiego, dopomógł rozszerzeniu się tej strony kultury na obszar, w którym mieści się prawie całkowicie opisany wyżej zasiąg dzisiejszy naszej gry.

Czy musimy przypuścić powstawnie palanta już w starożytności? Póki w tej mierze nie zdobędziemy dowodów bezpośrednich (jak niedawno co do hokeja), trudno nam tę potrzebę uznać. Wszak i po rozpadnięciu się imperjum rzymskiego (a i później, po rozbiciu jego obszaru na świat chrześcijański i muzułmański) pozostało dość dróg i sposobów, któremi wszelkiego rodzaju dorobek kulturalny odbywał najdalsze nawet wędrówki w obrębie omawianego terytorjum.

Toż samo zastrzeżenie wypadnie nam uczynić co do Włoch średniowiecznych i późniejszych, gdzie, jak widzieliśmy, niema pewnych ani historycznych ani folklorystycznych świadectw o naszej grze. Piłka, coprawda, była w Italji ówczesnej (podobnież jak w starożytnej) ulubioną rozrywką dziatwy i dorosłych. Wiek XVI przynosi tu dwa obszerne traktaty o grach (Cortese 1510 i Scaino 1555). Milczenie ich możnaby jeszcze tłumaczyć demokratycznym charakterem naszej gry. Lecz gdy to samo dotyczy również wszystkich etnografów XIX w. (Pitrè, Bernoni, Ungarelli i in.), daje nam prawo przypuszczać, że palant nie tu ma swą pierwotną ojczyznę.

Inaczej wypadnie odpowiedź co do Francji. Już największa rozpiętość skali form rozwojowych, opisanych przez folklorystów: od najprostszych rozrywek chłopięcych do gier drużynowych o najbogatszej strukturze (mety w rogach wieloboku) także nam w tym kraju przedewszystkiem poszukiwać źródła o którem mowa. Analogij bliskich przytem nie brak. Jusserand zgromadził szereg poważnych danych na to, że angielski hokej pochodzi od francuskiej „crosse" (znanej od XIII w.), piłka nożna od francuskiej „soule" (zakazywanej napróżno edyktami królewskiemi 1319 i później, a do dziś dnia jeszcze grywanej przez chłopów bretońskich), tenis od „jeu de paume" (wzmianki od 1292) i t. p.

Trudność polega na tem, że gra nasza nigdy nie miała ustalonej terminologji (i dziś jeszcze np. w Bretanji „thèque" oznacza małą piłkę wogóle, „balle au camp" miewa różne znaczenia regjonalne i t. p.), do czego przyczynia się jej charakter demokratyczny i wynikająca zeń tendencja do przemilczania w literaturze dawnych stuleci (opisywano chętnie tylko gry „królewskie": longue [lub courte] paume, mail, bilard i t. p.). Szukać jej zatem trzeba pod mniej jasnemi określeniami, zawierającemi szereg elementów pokrewnych. Naj-

częściej bodaj ukrywa się pod ogólną nazwą „paume", która oznacza pierwotnie tylko piłkę podbijaną dłonią lub bijakiem. Jeśli tedy w aktach cechowych paryskich pod r. 1292 znajdujemy 13 wytwórców piłek („paumiers", co zdumiewa wobec tylko 8 księgarzy i jedynej wytwórczyni atramentu), nie będzie zbyt śmiałym domysłem, że piłki te służyły także i palantowi. A piłki paryskie były sławne i poszukiwane daleko zagranicą (E. F o u r n i er). Również dekrety królewskie, zwracające się m. in. przeciw „paume" (1369 i późniejsze, zabraniające marnowania na takie rozrywki czasu, który należy się przedewszystkiem ćwiczeniom bojowym), dotyczyły prawdopobnie i naszej gry.

Omawiany już rysunek angielski (Strutt), mający pochodzić z r. 1344, jest świadectwem najwcześniejszem bezpośredniem. Nie wynika stąd wszakże, byśmy wysnuwali hipotezę genezy b r y t y j s k i e j tego sportu. Przeciwnie, w okresie gdy cały prąd nabytków kulturalnych szedł z Francji do Anglji, przypuszczenie tego rodzaju byłoby czemś zgoła nienaturalnem. A nie brakło i w Anglji zakazów królewskich: najwcześniejsze z nich noszą daty 1363 i 1389. Pierwszy wymienia „pilam manualem, pedivam et bacularem" (piłkę ręczną, nożną i kijową). Palant może tu się kryć pod pierwszem lub trzeciem określeniem, lecz „p. bacularis" da się też tłumaczyć jako hokej (choć pisarz flamandzki XVI w. nazywa go „p. clavaria", jak już wspominaliśmy). Warto zaś dodać, że hokej ma swe świadectwo ikonograficzne ze średniowiecznej Anglji (Gardiner). Drugi zakaz mówi już tylko o „les jeues as pelotes sibien à meyn comme à piee" (gry w piłkę zarówno ręczną jak nożną); charakterycznem jest użycie języka francuskiego, częste zresztą jako mowy rodzinnej ówczesnej andegaweńskiej dynastji i normandzko-francuskiej szlachty w owym kraju.

Nie mamy danych do określenia choćby w przybliżeniu dat wędrówek interesujących nas elementów przez Kanał La Manche. Biorąc za podstawę pewne dokumenty, moglibyśmy się pokusić o rozszczepienie tych migracyj bardzo szerokie: proste formy palanta (choć już z podawaczem: patrz rysunek angielski wzmiankowany kilkakrotnie) dokonałyby tej podróży przed r. 1344, „grande thèque" zaś (= „rounders" ang.) o 500 lat później, bo aż po r. 1831. Nie widzimy jednak powodu by ulec tej pokusie. Zwłaszcza druga z dat wymienionych niezbyt przemawia do przekonania. Argument Schnella, że w owym roku wydana edycja książki Strutta jeszcze nie zawiera roundersa, można wszak zbić przypuszczeniem, iż po tej dacie dopiero owa gra weszła bardziej w modę lub zwrócono na nią uwagę

wydawcy. Także i przypuszczenie Spaldinga o imporcie „grande thèque" do Ameryki jeszcze przez hugenotów francuskich, niema w sobie nic zniewalającego. Sam autor też nie podtrzymuje go w późniejszej obszernej monografji: znacznie liczniejsze rzesze kolonistów angielskich mogły to uczynić wielokrotnie ze swoim roundersem (filjacja pośrednia, grande thèque-rounders-baseball).

Z tą hipotezą Francji średniowiecznej jako rozsadniczki nietylko organizacji rycerstwa i turniejów, lecz i cywilnych sportów ówczesnych, łączą się ciekawe refleksje, gdy się ją zestawi z ruchem odwrotnym, jaki te same elementy odbyły (i wciąż jeszcze odbywają) w stuleciach XIX i XX. Baseball, hokej, nadewszystko zaś piłka nożna i tenis, wkraczają triumfalnie do Francji, która już zdążyła prawie zupełnie zapomnieć, że niegdyś była ich ojczyzną: wszak one imponują jej właśnie jako innowacje angielskie czy amerykańskie...

Hipoteza to zresztą nie nowa. Już z początkiem bieżącego stulecia nakreślił ją śmiałemi rzutami Jusserand, rozporządzając materjałem wyłącznie historycznym i niemniej wyłącznie zachodnioeuropejskim. Rzecz nieoceniona jako pierwsza próba, wymagała jednak (i będzie jeszcze długo wymagać) szeregu sprawdzeń i uzupełnień. Jednego z nich staramy się obecnie dostarczyć, na niewielkim lecz ciekawym odcinku.

Zresztą nie poprzestaniemy na tej hipotezie. Dodaliśmy do niej już przed dwoma laty nową, starającą się dotrzeć do głównych dróg, jakiemi się odbywały przypuszczalne migracje interesujących nas zjawisk. Zwróciliśmy wówczas uwagę na rolę szkolnictwa, w szczególności zaś uniwersytetów — instytucji w średniowieczu nawskroś międzynarodowej, wywołującej wędrówki młodzieży z kraju do kraju w wielkim stylu. Materjał, jaki udało nam się zgromadzić od tego czasu (zwłaszcza zaś studja w bibljotekach paryskich) pozwala dziś nietylko tę tezę podtrzymać, lecz dodać niejeden szczegół na jej uzasadnienie.

Dzieje uniwersytetów średniowiecznych, posiadające już dziś obszerną i poważną literaturę, nie pozostawiają pod tym względem żadnych wątpliwości, że uczelnie te miały dwa równie dawne i równie wybitne wzory międzynarodowe, a to we Francji i we Włoszech (Oxford i Cambridge nie wchodzą w rachubę, mimo swój wiek poważny, gdyż działalność ich nie promieniowała prawie wcale na kontynent Europy). Nie umniejszając ogromnych zasług wszechnic włoskich dla ówczesnej kultury (jak powszechnie wiadomo, w niemałym stopniu i dla Polski), trzeba stwierdzić, że wpływ Paryża był jednak na pół-

noc od Alp potężniejszy i wyrażał się razporaz w masowych wędrówkach magistrów i scholarzy. O dwóch takich wędrówkach wspomnieliśmy już w poprzedniej pracy, stwierdzając za historykami, że uniwersytet praski (1349) był przy swem założeniu jakby filją paryskiego, zaś nasza wszechnica jagiellońska (1400) filją praskiej. By z innych tego rodzaju zjawisk przytoczyć tylko parę wybitniejszych, zanotujemy rok 1383, kiedy to na tle niesnasek religijnych (spór o papieża w Avignonie) masy obcokrajowych studentów opuściły Paryż, zasilając szereg uniwersytetów głównie niemieckich (zwłaszcza w tymże roku zreorganizowaną uczelnię wiedeńską). Podobny *exodus* nastąpił w r. 1409 w Pradze, skąd wybuch wojny husyckiej wypłoszył cudzoziemców prawie zupełnie, wychodząc nietylko na korzyść Krakowa i Wiednia, lecz i nowopowstałych wszechnic niemieckich (Heidelberg 1386, Kolonja 1389, Erfurt 1392, Lipsk 1409). Nie trzeba dodawać, że we wszystkich tych przypadkach migracje dotyczyły przeważnie mistrzów i uczniów, wiozących ze sobą wzory i nawyczki paryskie, nietylko co do nauki, lecz i trybu życia.

A nie brak nam pozytywnych danych na to, że życie ówczesnych żaków paryskich dalekie było od ascetyzmu, mimo obowiązkową suknię kleszą i kształcenie się znacznej ich części do stanu duchownego. Ćwiczenia cielesne w postaci gier i sportów nietylko też nie były wyklęte, lecz władze uczelni postarały się o miejsce na ten cel odpowiednie i walczyły nawet zawzięcie o jego posiadanie z mnichami sąsiedniego opactwa St. Germain. Przez wieki całe rozległe pole zwane od swego przeznaczenia „Pré-aux-clercs" służyło swobodnym rekreacjom studentów. Było tak napewno od XII aż wgląb XVII w. Mamy tedy wszelkie podstawy do mniemania, że w tem bujnem życiu sportowem średniowiecznem, które jak widzieliśmy wyżej, promieniowało z Francji na cały świat, studenci brali udział niepośledni i w znacznej mierze odgrywali rolę pionierów i rozsadników także pod tym względem. Odzywały się nawet głosy krytyki przeciwko przesadzie sportowej studenckiej — jakby przedsmak dzisiejszych stosunków zwłaszcza w uczelniach anglosaskich. Zarzuca ją np. Rabelais (XVI w.) nietylko studentom paryskim, lecz i orleańskim swego czasu.

Gdy w późniejszym rozwoju gier i sportów, niektóre z nich wyrafinowały się tak, iż stworzyły potrzebę kosztownych urządzeń i daleko idącej specjalizacji, ogół studentów, mniej zamożny i nie mogący zbyt wiele czasu poświęcać tym rozrywkom, musiał z konieczności trzymać się form prostszych, przystępniejszych. Znów musimy tu

potrącić m. in. o walkę „królewskich" gier rakietowych (longue paume, courte paume) i innych z palantem i pokrewnemi mu postaciami skromniejszych gier „demokratycznych", jakbyśmy je dziś nazwali. Wśród śmietanki społeczeństwa walka ta skończyła się bezwarunkowem zwycięstwem pierwszej z grup wymienionych. Nastąpił potem pochód jej przez wszystkie kraje dostępne wpływom kultury Zachodu: wszędzie wznoszono specjalne budynki (piłkarnie, tripots, Ballhäuser etc.), poddane opiece mistrzów-zawodowców. Ruch ten miał swoje drogi, z których bodaj najważniejszemi były wędrówki rycerzy, dworaków, dyplomatów i t. p.

W następstwie swego zwycięstwa, grupa ta ma też obfitą literaturę i dla swych historyków nie wiele przedstawia trudności: kroniki roją się od wzmianek o niej, a nadto powstaje cała bibljoteka zbytkownie wydanych dzieł o tytule „Académie universelle des Jeux" lub podobnych. Wręcz przeciwnie z grupą pokonaną, a właściwie pozostawioną uczniom i pospólstwu. Tu zupełny prawie brak literatury, aż do ostatnich lat XVIII w. (G u t s m u t h s), kiedy odrodzenie ideałów i metod wychowawczych na te właśnie proste środki kazało zwrócić uwagę. Ale one te wieki przebyły chyba nie jako drzemkę, lecz w ciągłym rozwoju, skoro obraz ich, jaki nam dali folkloryści i wychowawcy nowocześni, świadczy o wiekowej ewolucji. Gra w rodzaju „grande thèque" (patrz wyżej) nie powstała napewno z niczego w XIX w.

Ale warto przyjrzeć się niektórym bodaj śladom w literaturze i ikonografji, świadczącym o wielkiej żywotności naszych gier domowych i szkolnych. Słynny kronikarz XIV stul., F r o i s s a r t, próbował (z mniejszem powodzeniem) swych sił także w poezji. Dla naszego zagadnienia właśnie jeden z tych jego utworów (Epinette amoureuse) jest nieoceniony: zawiera, według własnych wspomnień z połowy XIV w., rejestr rozrywek chłopięcych pokaźny, bo liczący 38 różnych ich rodzajów. Między innemi widzimy tu: „bares" (=plinie, kaptywus) i „chace lievre" (= zajączek) pośród gier bieżnych, „sallir plus haut" (skok wzwyż) z lekkiej atletyki, oraz „esteuf" (gra w piłkę bliżej nieokreślona). Drugi wykaz, znacznie większy a zarazem niedościgniony na przestrzeni kilku wieków późniejszych, dał nam R a b e l a i s w swym romansie fantastycznym „Gargantua" (1534). Gry, jakiemi autor każe zabawiać się swemu bohaterowi w ciągu wolnego czasu jednego dnia, przekraczają dwie setki! Oczywiście rozmyślna przesada: nasz humanista chce pognębić swych wrogów, scholastycznych wychowawców zacofanej wówczas Sorbony (jeden z nich

przedstawiony jako preceptor Gargantui). Zarzuca im więc nawet to, od czego byli najdalsi — popieranie próżniactwa i hazardu. W tem świetle zrozumiemy, dlaczego dziś zgodzilibyśmy się zaledwie na połowę tych z wyliczonych rozrywek, które dotąd zdołano utożsamić ze znanemi skądinąd elementami. Roi się tu od gier w karty i kości. Lecz mimo wszystko, zabawy i gry ruchowe (idąc za najlepszem wydaniem krytycznem Lefranca, 1912) zajmują ponad 80 pozycyj, a z tych zaledwie w kilku przypadkach możemy żywić podejrzenie, że R. sztucznie pomnaża ilość odmian, wymieniając te same rzeczy pod różnemi nazwami. Samych gier w piłkę małą mamy tu pięć: „couille de belier" (= piłka mała bez ściślejszego określenia), „boute hors" (= balle au mur, piłka ścienna), „crosse" (= hokej, patrz wyżej), „truye" (toż samo, może inna odmiana?), wreszcie „j'en suis" (nie opisana nigdzie dokładniej; może odmianka palanta, w którego prostych postaciach u nas gracz dolny zezwala na podbicie podobną formułką: „w domu"). Nadto jedna gra w piłkę dętą: „soulle" (=piłka nożna, patrz wyżej). Rejestr Rabelaisowy długo jeszcze pozostanie niewyczerpanem źródłem dla badaczy. Jako odzwierciedlenie wspomnień własnej młodości nie cały ma to znaczenie, jakie przysługuje jego poprzednikowi; mimo to, warto go umiejscowić w czasie, stwierdzając, że część jego naprawdę chłopięcą należy odnieść do daty około 1510, a zatem w dwa pokolenia po Froissarcie.

Gdy do tego dodamy źródła ikonograficzne, pierwszeństwo należy się niezrównanemu Holendrowi, Piotrowi B r e u g h e l'o w i starszemu, za jego obraz (w galerji wiedeńskiej) przedstawiający dziedziniec gospody wiejskiej, zapełniony bawiącą się dziatwą i młodzieżą. Można tam wyosobnić do 40 różnych rozrywek ruchowych (około połowy XVI w.). Nieco późniejsza serja francuskich drzeworytów (1587), zreprodukowana przez D'A l l e m a g n e'a, ilustruje jakąś trzydziestkę gier. W obu następnych stuleciach wzmianki w literaturze zagęszczają się, zaś ilustracje zyskują na precyzji i wdzięku. Nikt wszakże nie dorównał Rabelaisowi w bogactwie elementów.

Ale pora nam przejść do rozpatrzenia warunków przypuszczalnej ekspansji tego bogactwa na kraje sąsiednie i dalsze, w czasach średniowiecza i odrodzenia. Pominiemy przytem półwysep Iberyjski, z powodu zbyt skąpego materjału, jaki udało nam się stamtąd uzyskać. Co do W ł o c h, ich stosunki z Francją wykazują brak prawie zupełny czynnika, któremu skłonniśmy przypisać rolę główną: wędrówki magistrów i scholarzy w minimalnej tylko mierze idą tą drogą, czy w jednym, czy drugim kierunku. Oba kraje rzadko szukają wie-

dzy poza swemi granicami. Toteż rzadko i nasze elementy przekraczają Alpy w tym okresie. Analogje, które spotykamy, dadzą się poczęści wytłumaczyć ekspansją kultury grecko-rzymskiej daleko wcześniejszą, do Galji jako prowincji imperjum. Tak dawno może np. hokej starogrecki (patrz wyżej) zamienił się na francuską średniowieczną „crosse"; a warto nadmienić, że folklor włoski zna po dziś dzień ślady po tej prastarej tradycji (F e r r e r o). Nie zna natomiast piłki nożnej, choć w paru miastach Italji (Florencja, Bolonja) grano w „giuoco del calcio" w XVI stul. Wobec o wiele wcześniejszej tradycji francuskiej „soule" w tej mierze, ma bodaj rację M o s s o, odnosząc do okresu trubadurów prowansalskich przejście tej mody do Włoch. Toby nam też tłumaczyło jej nietrwałość. O palancie samym i braku jego we Włoszech już dość mówiliśmy powyżej.

Co do wysp B r y t y j s k i c h, niewiele mamy obecnie do uzupełnienia. Stwierdzimy tylko, że kraje te w średniowieczu dostarczały dużego kontyngentu uczniów uniwersytetom kontynentalnym, przedewszystkiem zaś paryskiemu. Nasza hipoteza zatem i tu ułatwia zrozumienie faktów, nagromadzonych przez Jusseranda. A również wzmaga prawdopodobieństwo imigracji także i palanta z Francji (przed datą 1344, kiedyto Anglja pierwsza dostarcza ikonograficznego śladu tej gry).

Wpływ przemożny kultury francuskiej na N i d e r l a n d y średniowieczne (dzisiejszą Belgję i Holandję) nie potrzebuje specjalnego rozważania. Podobnież ma się rzecz ze S z w a j c a r j ą i z zachodnią częścią N i e m i e c. Wszak historycy wszechnic stwierdzają, że prowincje tego kraju, niezbyt od Renu odległe, uważały w ciągu całych stuleci Paryż za swoje miasto uniwersyteckie. Tylko wschód niemiecki rychlej potrzebował własnego źródła światła i otrzymał je (w Pradze i w Wiedniu, a później dopiero powstały nadreńskie uczelnie wyższe: Heidelberg, Kolonja). Jak zaś bardzo wszystkie te (i inne, już częściowo wyżej wspomniane) średniowieczne wszechnice niemieckie były odblaskiem słońca paryskiego, tego nie musimy tu powtarzać. Wysnujemy tylko wniosek, że i tu historja uniwersytetów walnie pomaga w zrozumieniu pochodu interesujących nas zjawisk na wschód.

Nie łatwą rzeczą byłoby dziś ustalić, któremu narodowi i w jakiej mierze przypadła rola twórcza w znaczeniu przeróbki na swoją modłę elementów pobranych prawdopodobnie z Francji. Najwięcej w tej mierze gotowiśmy przypisywać Anglosasom. A jednak, gdybyśmy chcieli baseball amerykański brać jako dowód, na przeszkodzie

staje jedna z flamandzkich odmianek palanta (patrz wyżej, „cerkelspelen"). Podobieństwo do narodowej gry amerykańskiej tak wielkie, że według przyjętych wyżej zasad, raczej nasuwają się dwie inne możliwości. Albo pierwotne źródło (Francja) wyprodukowało i taką odmiankę, która wszakże do nas dotarła jedynie w postaci naśladownictwa flamandzkiego. Lub Niderlandy same przyszły na ten pomysł (upraszczając francuską grande thèque) i podały go Ameryce, gdzie, jak wiadomo, koloniści z tego kraju bywali tak liczni, że np. pierwotna nazwa Nowego Jorku brzmiała: N. Amsterdam. Kombinując ten fakt z notatką Newella, że pierwotny baseball nazywano grą nowojorską, możnaby snuć dalsze domysły; ale na tem dość.

Jeszcze mniej da się powiedzieć co do możliwej roli twórczej Niemiec. Najprędzej jeszcze możnaby ją przypuścić w odniesieniu do formy naszej gry dość ciekawej, a ograniczonej, jak się zdaje, do niektórych okolic Niemiec, Czech i Danji. Mowa tu o palancie z podziałem pola na strefy, przeznaczone dla pewnych grup graczy dolnych, z awansem ze strefy do strefy w miarę powodzenia w grze (Freiball, Rennball, Läufer; haban; Syvemandsbold). Zato łatwiej wykazać ślady roli Niemiec w oddziaływaniu na Wschód. Już w pracy poprzedniej zwróciliśmy uwagę na charakterystyczne różnice w terminologji palantowej polskiej, w zależności od dawnych zaborów. Germanizmami w szerszem tego słowa znaczeniu wydały się nam nazwy łacińskie (palestra, kampa), znane tylko w naszych województwach południowych, a również w Austrji, Czechach i części Jugosławji. Jest też nieco germanizmów sensu stricto (czeski „bol", nasza „fanga" etc.). Wszystko to płytkie i późne naloty, nie mające nic wspólnego z istotą rzeczy. To, co Kitowcz za Sasów nazywał palantem, szulmajstry austrjackie przechrzciły na palestrę. Że zaś tylko w południowej Polsce te terminy się zagnieździły i przeszły nawet do ust ludu, to zrozumiałe gdy zważymy, że tylko tam w ciągu stulecia trwał zaciekły system germanizacyjny.

Kraje Skandynawskie dość późno otrzymały własne wszechnice (Upsala 1477, Kopenhaga 1479). I tu to założenie było poprzedzone wiekami korzystania z uczelni obcych, przedewszystkiem zaś paryskiej: „klerk paryski" stał się tu dość ogólnie przyjętym synonimem uczonego.

Dwie jeszcze uwagi nasuwają nam się co do krajów Północy. Najpierw, brak palanta w Islandji, stwierdzony przez badacza tej miary jak Fr. Knudsen. Biorąc pod uwagę główny okres kolonizacji

przez osadników norweskich (w. IX i X), możnaby wziąć asumpt do poparcia hipotezy Jusseranda o francuskiem pochodzeniu znacznej części gier średniowiecznych, a przeciw np. Newellowi, który radby w Skandynawji dopatrywać się ich źródeł (bez bliższych zresztą danych). Zarazem będzie to też i poparciem naszego przypuszczenia, że dopiero znacznie później założone uniwersytety krajów północnych były zaczynem, który wszakże najmniej mógł oddziałać na daleką Islandję.

Druga uwaga dotyczy jednej z najbardziej rozwiniętych form naszej gry („fyra slag", Finlandja). Że taka dochowała się właśnie na Północy, niekoniecznie to dowodzi twórczości Finlandczyków. Może to (jak w wielu analogicznych przypadkach) świadczyć jedynie o tem, że elementy zaniesione na kraj świata cywilizowanego, znajdują tam warunki odosobnienia, sprzyjające w wysokim stopniu ich zachowaniu się w pierwotnej czystości.

Czechy, Polska i Słowiańszczyzna wschodnia były traktowane dość obszernie już w poprzedniej pracy, przyczem wysunęliśmy następujące tezy: 1) Palanta (wraz z innemi grami studenckiemi) zanoszą prawdopodobnie najpierw do Pragi magistrowie i studenci paryscy, zakładający tamtejszą wszechnicę. To twierdzenie możemy dziś wzmocnić przytoczonym powyżej faktem wykrycia właśnie przez folklorystów czeskich najbardziej rozwiniętej postaci tej gry, jaką wogóle znamy na wschód od Renu.

2) Gdy o dwa pokolenia później Jagiełło zakłada uczelnię wyższą w Krakowie, jest to zrazu filja uniwersytetu praskiego. Nie dziw zatem (o ile nie mylimy się w poprzednich przypuszczeniach), że już następna generacja widzi i interesujący nas nabytek kulturalny, wymieniony w *Album studiosorum*, jako dobrze zakorzenioną cechę życia żaków. Słowo „pilaticus" (palant), używane przez studentów (którym, jak wiadomo, wówczas nawet przy grze kazano mówić po łacinie) miało już czas spolszczyć się na „piłatyk" i w tej formie stać się znanem pospólstwu.

3) Wszechnica Jagiellońska ze swej strony staje się rozsadniczką tych importowanych z Zachodu gier studenckich, nietylko we własnym kraju, lecz (z pomocą swych szkół średnich filjalnych, pośrednio zaś i kolegjów zakonnych) niesie je dalej, na Wschód słowiański. Oto kilka szczegółów, które dziś możemy dodać dla oświetlenia tej kwestji: a) Szkolny charakter tego importu kulturalnego z Zachodu, jakim są średniowieczne gry młodzieńcze (czy sportowe, jakbyśmy je dziś nazwali), mało gdzie występuje tak jaskrawo, jak

w Polsce, dzięki licznym l a t y n i z m o m. Przypomnijmy, że choć „piłatyk" już zaginął, nazwa „piłki" (łac. pila) pozostała, wraz z „metami", „kampą", a nawet tu i owdzie z liczeniem chwytów („semel, bis, ter"). Podobnież w innych grach młodzieńczych (captivus, vocatus, extra, etc.). Zagadnienie to czynimy przedmiotem osobnej pracy, dlatego tu na tej wzmiance poprzestajemy.

b) P o l o n i z m y w terminologji gier tego rodzaju u innych Słowian, zwłaszcza wschodnich, tak określiliśmy w poprzedniej pracy: „nazwa „matki" dla przywódcy drużyny w grze jest rdzennie polska. Mają ją Ruś, Białoruś i Rosja, lecz prawie zawsze w brzmieniu polskiem i zawsze bez odpowiednika w postaci nazwy „dzieci" dla członków drużyny. „Podawacz, galić, wykup, świeca, pole" — oto dalsze wyrazy, które dzielimy ze swymi pobratymcami wschodnimi, w niewiele lub wcale niezmienionej postaci. A pozatem są i wyrazy wspólne wszystkim Słowianom: „górni — dolni" (przeszło i do Węgier na oznaczenie met), „paść, pasza" (przeszła i do Rumunji). Trzeba zaznaczyć, że wszystkie te wyrazy stanowią pozatem naszą wyłączność i nie znajdujemy gdzieindziej nawet analogij czy tłumaczeń. Może z wyjątkiem „pola", któremu odpowiada francuskie „camp" i angielskie „field".

Do swych wywodów ówczesnych dorzucimy dziś nieco uwag, dotyczących wyrazu „matka". Większe słowniki rosyjskie (np. D a h l a) przyznają mu pierwsze znaczenie takież jak w polszczyźnie. Lecz mniejsze ograniczają się do znaczeń: „samica" i „macica", gdyż tamto w żywym języku dawno zanikało na rzecz wyrazów „mat'" i „matier'". Samo zaś szerokie uwzględnienie przez Dahla słowa „matka" w znaczeniu przywódcy w grach, świadczy o tem, że autor uważał to znaczenie za coś osobliwego (odmiennie od polskich słownikarzy). Może nam zatem wolno wyrazić przypuszczenie, że palant polski, a wraz z nim i ten szczegół jego terminologji, zawędrował do krajów ruskich już wtedy, gdy jego główne znaczenie polskie było tam niezrozumiałym archaizmem; tem też tłumaczy się brak odpowiednika w postaci nazwy „dzieci" dla szeregowców drużyny. Kto zresztą i na to nie chce się zgodzić, że mamy tu przeniesienie żywcem słowa polskiego, ten przyzna (jak i co do reszty przytoczonych wyrazów) przeniesienie specyficznie polskiego zwyczaju utożsamiania drużyny graczy z gromadką dzieci pod wodzą matki. Wreszcie dokładność każe nam dodać, że w jednym ze zbiorów folklorystycznych włoskich (Bernoni, Wenecja) znaleźliśmy słowo „mare" (= madre, matka) w takiemże znaczeniu. Jest to wszakże jedyny znany nam przykład. Mo-

że przyczynek do nielicznych, jak dotąd, italjanizmów w naszej dziedzinie? (patrz nazwę palanta).

c) Wpływ Polski na szkolnictwo krajów ruskich w dawnych wiekach jest już dziś zbadany dość dokładnie, dzięki wysiłkom uczonych polskich (Jabłonowski, Kot, Łempicki, Wanczura i in.) i rosyjskich (Charłampowicz i in.). Dla Dla naszych celów wystarczy zaznaczyć, że sielanka historjografa Piotra W., Tatiszczewa, o wysokim stanie szkolnictwa w dawnej Rusi kijowskiej (przed najazdem Tatarów) okazała się fantazją. W świetle krytycznych badań, tak ów okres zamierzchły, jak czasy panowania Mongołów, to zupełny zastój oświaty w tych krajach. Brak nawet szkół parafjalnych i klasztornych, a tylko zrzadka rozsiane szkółki prywatne djaków. Dopiero przejście ziem zachodnioruskich pod panowanie polskie daje im (od XIV w.) coraz gęstszą sieć szkół parafjalnych, a później „brackich", wreszcie kolegjów jezuickich, bazyljańskich i t. p. Traktujemy tu razem szkoły zakładane dla Polaków czy Rusinów lub Białorusinów, katolickie, unickie czy prawosławne, gdyż we wszystkich współpracowały bratnie narodowości i we wszystkich dominował wpływ rzymsko-polskiej kultury. Co zresztą tu najważniejsze, wszędzie bezpośrednio czy pośrednio *Alma Mater Jagellonica* była twórczynią i opiekunką. Niebawem zresztą zajaśniały i na wschodzie Rzeczypospolitej akademje: wileńska (1578), zamojska (1595), a wreszcie kolegjum Mohilańskie w Kijowie (1631), ambicjami i poziomem zbliżone do szkół wyższych. By użyć słów Wanczury: „Moskwa stała nieruchomo w miejscu, podczas gdy Ruś zachodnia szybko kroczyła naprzód, aż wreszcie, gdy po pokoju andruszowskim (1667) Kijów dostaje się pod panowanie Rosji, nagromadzona tu biegiem czasu ekspansja kulturalna wtargnęła ostatecznie i poza sztuczny mur chiński — do Rosji".

d) Pod takim właśnie przemożnym wpływem polskiej kultury musiało pozostawać i seminarjum duchowne w Perejasławiu, o którem tak pisze (1887) Isajewicz: „Zdarzało mi się mieszkać w różnych miastach małoruskich: na lewym i prawym brzegu Dniepru, na Wołyniu i Podolu; lecz nigdzie nie spotkałem takiego bogactwa gier i tak wielkiego ku nim zamiłowania... Zdaje mi się, że przyczyną tego jest fakt, iż Perejasław miał oddawna zakłady naukowe, a między niemi sławne w końcu zeszłego (t. j. XVIII w.) i pierwszej połowie bieżącego wieku seminarjum, skupiające masę uczącej się młodzieży. Seminarzyści... uczyli (gier) swych kolegów, od nich przejmowali je

i mieszczanie perejasławscy, u których seminarzyści mieszkali na stancjach. Z miasta gry rozchodziły się po okolicy".

Ale na tem nie koniec roli Słowiańszczyzny wschodniej. Stwarzając wielkie imperjum eurazjatyckie, Rosja powtarza, wobec narodów i plemion zajmujących olbrzymie przestrzenie aż po brzegi oceanu Spokojnego, tę samą rolę pośredniczki w przenoszeniu dóbr kulturalnych, jaką Polska odegrała wobec niej w dawniejszych stuleciach. Widzieliśmy ślady tej ekspansji u ludów kaukaskich, jak się zdaje, niewątpliwe. Czy podobnież ocenić dalsze etapy, w rodzaju wzmianek o Arabji, Persji, Pamirze? To byłoby jeszcze dziś przedwczesne, wobec urywkowego charakteru tych wieści. Tem bardziej dotyczy ta ostrożność Japonji i Hawaii.

Także co do krajów bałkańskich nie pora jeszcze na syntezę. Brak nam do tego dwóch bardzo ważnych członów: dokładniejszych wiadomości o Grecji i Turcji. Jedna i druga musiały wywierać potężny wpływ, pierwsza w okresie bizantyńskim, druga w czasach swej ekspansji (stul. XV — XVII). Na zebranym dotąd materjale jugosłowiańskim, bułgarskim i rumuńskim, widzimy liczne analogje z Zachodem Europy, a nawet wpływy zachodnio - słowiańskie. Nie brak wszakże i odrębności, które dadzą się należycie ocenić chyba po zestawieniu z przypuszczalnemi wpływami skądinąd (Bizancjum, imperjum arabskie, później tureckie).

Po tym przeglądzie materjałów, jakie udało się nam zebrać dla oświetlenia badanej kwestji, nie będzie może za śmiałem stwierdzenie w danych granicach użyteczności hipotezy Jusseranda o Francji średniowiecznej jako głównem źródle twórczości na polu gier i sportów młodzieńczych. Nowa hipoteza, którą podjęliśmy dla uzupełnienia tamtej: o szkolnictwie, a zwłaszcza uniwersytetach średniowiecznych, jako głównych rozsadnikach tych nabytków kultury w różnych krajach Europy — jak się nam zdaje, również wytrzymała zadowalająco tę pierwszą próbę.

Czy powodzenie to okaże się w dalszym ciągu badań istotnem i trwałem, pokaże przyszłość bodaj niedaleka. Narazie, nie kompetując dla niej o godność teorji, zadowolimy się sukcesem, jaki odniesie nawet w razie swego upadku. Jak wiele poprzedniczek, niech przyczyni się do rozbudzenia zainteresowania dla danego kompleksu zagadnień. Powtóre zaś, niech pobudzi do badań w dwóch kierunkach: tradycyj narodowych danej dziedziny, oraz dziejów szkolnictwa i ich związku z ekspansją gier i sportów młodzieńczych.

WNIOSKI PRAKTYCZNE. Już w konkluzjach poprzedniej pracy staraliśmy się wykazać, że studja tego rodzaju nie powinny pozostać bez wpływu na ukształtowanie naszej praktyki wychowawczej. Niech nam teraz wolno będzie rzecz rozszerzyć i postawić na podstawie ogólniejszej, międzynarodowej.

Stwierdzanie pochodzenia i przypuszczalnych migracyj gier w ciągu wieków na zasadzie szerokiego materjału porównawczego, da nam możność zbliżenia się ku rozwiązaniu problemu wychowania fizycznego narodowego. To, co w tej mierze obecnie uważać za prawdopodobne co do palanta polskiego (*mutatis mutandis*, podobne będą nasze wnioski w odniesieniu do tej gry u wielu innych narodów), dowodzi starej, wielowiekowej tradycji, która pozwoliła danej grze zrość się z narodem, jego charakterem i potrzebami. Daje to samo przez się tym elementom przewagę nad nowemi nabytkami zagranicznemi.

Pozatem jednak te stare gry tradycyjne miewają inną jeszcze zaletę nie do pogardzenia. Bywają skromne co do swych wymagań dotyczących urządzeń i przyborów i często ten szczegół zaleca je dla zastosowań szkolnych. To nam przypomina omawianą już kilkakrotnie walkę prostych gier pierwotnych z późniejszemi formami ich ewolucji, powstałemi na tle wyrafinowania sportowego i specjalizacji, tak u graczy jak u wytwórców przyborów, założycieli instalacyj i t. p. Nasz skromny palant padał ofiarą tej walki z grami rakietowemi, gdy chodziło o wejście w modę u sfer wyższych, tytuł „gry królewskiej" i t. p. Nie dorównywał im bowiem elegancją ani precyzją. Właśnie jednak te cechy, rozwijając się coraz bardziej, uczyniły gry rakietowe nieprzystępnemi dla szkół (z wyjątkiem kosztownych „akademij rycerskich"). Porzucono zczasem boiska pod gołem niebem i grę drużynową, przeniesiono się do specjalnych budynków, gdzie grano najwyżej we czwórkę, byle cieszyć oko widzów misternemi odbiciami od coraz wyszukańszych rakiet i równiutkiej posadzki. Dalszy rozwój, na terenie angielskim, dał wprawdzie powrót na wolne powietrze w postaci dzisiejszego tenisa. I ten wszakże nie ma warunków gry w szkolnej: nie zatrudnia drużyn i wymaga bardzo kosztownych kortów i przyborów.

Podobny los spotkał kilka innych gier w ciągu ich spontanicznego rozwoju. Wspominany tu tylekroć hokej (a niemniej i krykiet i baseball), choć nie utracił charakteru gry drużynowej, niezbyt nadaje się dla szkół z powodu konieczności bardzo starannej niwelacji wielkiego boiska: inaczej piłka, twarda jak kamień, odbijając się pod kątami nieprzewidzianemi, powoduje zbyt częste wypadki. Ten sam szcze-

gół nie pozwolił też krykietowi zakorzenić się poza Anglją i jej kolonjami. Narówni z grami rakietowemi, mści się i tu uzależnenie przebiegu gry od równej jak stół nawierzchni terenu. Niema tego wcale przy palancie, niema przy piłce nożnej i grach pokrewnych, a unikali takich wymagań również Amerykanie, obmyślając nowe gry dla masowej pracy wychowawczej (koszykówka, siatkówka).

A teraz rozważmy, jaki będzie prawdopodobny dalszy rozwój warunków, wśród których wypadnie pracować szkołom świata cywilizowanego. Czy mamy się liczyć z coraz hojniejszem uposażeniem i możnością kosztownych instalacyj? Trzeźwo patrząc na to, co się w świecie dzieje i słuchając zdań wytrawnych ekonomistów, napewno odpowiemy: nie, gdyż okres ekspansji ekonomicznej Europy i Ameryki Pn., żyjących doniedawna z eksportu do zacofanych w rozwoju części świata, minął bezpowrotnie i trzeba się liczyć ze stuleciami zubożenia. Jednem z doniosłych zadań organizatorów wychowania fizycznego zatem będzie obmyślenie celowych, lecz niekosztownych programów i urządzeń dla użytku szkolnego. Ten postulat spełnia palant znakomicie. Lecz takich odkryć będziemy mieć więcej, gdy tylko dobrze rozejrzymy się po ogromnym materjale, nagromadzonym choćby u nas obecnie dzięki ankiecie Rady Naukowej W. F.

Niepodobna zamknąć tych wywodów, przemilczając inny jeszcze, niemniej doniosły postulat. Zwycięstwo w walce o byt między różnemi postaciami zabiegów wychowawczych naszej dziedziny, będzie pozatem przedewszystkiem po stronie elementów celowo rozwijanych i udoskonalanych własną twórczą pracą. Wszak ten był powód dziwnego cofnięcia się Francji, twórczyni pierwotnej tylu gałęzi sportu wychowawczego, wobec narodów anglosaskich, które swój prymat po dziś dzień dzierżą. W swej pierwotnej ojczyźnie one stanęły na martwym punkcie, gdy Aglicy i Amerykanie rozwinęli je dalej. Takich przykładów i poza krajami anglosaskiemi mamy już kilka. Zamiast szablonowej niwelacji międzynarodowej, dąży się raczej do stworzenia lub udoskonalenia gier narodowych. W tej szlachetnej emulacji i Polska, tuszymy, zajmie nieposlednie miejsce, do czego przygotowuje się w sposób jedynie racjonalny, bo naukowem zbadaniem terenu.

Kończąc, niepodobna wymienić wszystkich, którzy zasłużyli się dla tych prac przez informacje ustne i pisemne, wymianę publikacyj i t. p. Zajęłoby to zawiele miejsca. Niech zatem przyjmą ogólne a niemniej serdeczne słowa podzięki. Szczególne zaś zwracamy do p. wicepr. Rady Nauk. W. F., gen. R o u p p e r t a, oraz p. dyr. Państw.

Urzędu W. F. i P. W., płk. Kilińskiego, za umożliwienie dość gruntownego zbadania materjału zawartego w księgozbiorach paryskich.

LITERATURA

Wstęp: E. Piasecki, Zabawy i gry ruchowe, Kijów 1916, następne wydania Lwów 1918, 1922. — Idem, Badania nad genezą ćwiczeń cielesnych, Poznań 1922. — Idem, Zabawa-obrzęd-pieśń, Przegl. Warsz. (i Revue d'Ethnogr.) 1924. — Idem, Zabawy i gry ludowe w Polsce, Wiedza o Polsce t. III, Warszawa 1932. — Idem, Dalsze badania nad genezą ćw. ciel.: palant polski, odb. z „Wych. Fiz.", Warszawa 1932.

Rozważania ewoluc.: K. Groos, Spiele der Menschen, Jena 1899.— E. A. Pokrowskij, Dietskija igry, Moskwa 1895. — H. v. Wlislocki, Zeitschr. f. Volkskunde 1890.

Dane histor.: Cardano cyt. u C. Rossow'a, Italien. u. deutsche Humanisten, Leipzig 1903. — E. N. Gardiner, Athletics of the ancient world, Oxford 1930. — Guarinoni u Zíbrt'a, Z her a zábav staročeských, V. Mezeríč 1889. — Junius u Cock'a i Teirlinck'a, Kinderspel en kinderlust in Zuid-Nederland (8 t.), t. I. Gent 1902. — H. Schnell, Schagballspiele, Leipzig 1899. — Strutt u Fr. Knudsen'a, Langbold, Danske Studier 1922. — Uniw. Jagiell., Album stud. u Karbowiaka, Dzieje wychowania i szkół etc., Petersburg 1898 — 1903.

Dane etnol.: Czarniecki, rękop. w zbiorach Studjum W. F. U. P.— M. Downar-Zapolskij, Žiw. Star. 1891. — Isajewicz, Kijewskaja Starina t. XVIII, 1887. — W. W. Iwanow, Žizń i tworczestwo krestjan etc., Charków 1898. — A. Možarowskij, Žiwaja Starina 1898/9. — S. P. Orlov, Hry a písně dětí slovanských Praha 1928. — Pokrowski l. c. — P. W. Szejn, Mater. byta i jaz. rus. nasielenia siew.-zap. kraja. Petersburg 1902.—E. R. Romanow, Biełarusskij Sbornik, t. 8.— F. Zobnin, Žiw. Star. 1896. —

Fr. Bartoš, Naše děti, Brno 1880. — J. Curček, Český Lid 1905.— V. Švácha, Pálkovačky etc. Praha 1926. — B. Hakl u Orłowa l. c.— Karásek u Schnella (l. c.). — M. Kozák u Orłowa l. c.

A. Brazdil, Gimnastičke igre, Beograd 1931. — L. G. Bjelokosić, Srpski etnogr. Zbornik, t. IX.—Fr. Bučar, Igre za društva i skole, Zagreb 1925. — D. Ilić u Orłowa (l. c.). — O. C. Milićević, Život srba seljaka, ibid. 1894. — Lj. Pívko, Telovadne igre, cz. I — III, Maribor i Lublana 1920—52. — N. Stojanović u Orłowa l. c.—I. Tomašić, Gimnastičkeigre, Zagreb 1896.

Ch. N. Daskalov, Sbornik za nar. umotvorenja etc., Sofija 1891, t. VI.

I. Barna, 100 gyermekjáték, Budapest 1906. — R. Kovács, Nagy méta, ibid. 1895.

T. Pamfile, Ann. Acad. Roman. t. 28, Bucuresci 1905 — 6.

A. W. Moszkow, Etnogr. Obozrenije 1901. — H. v. Wlislocki, l.c.

K. Dineikos, Keli tautiški žaidimai, Kaunas 1923 (wybór gier również w tłum. Bucewicza, rękop. w zbiorach Studjum W. F. U. P.).

F. M. Böhme, Deutsches Kinderlied u Kinderspiel. Lipsk 1897. — J. C. F. Gutsmuths, Spiele etc., 1796. — Schnell l. c.

Fr. Knudsen l. c. — H. Hegna, Friluftslek, Kristiania 1903. — O. H. Waldén,Fri luftslekar fran Nääs, Stockholm 1921. — T. Okkola, Kilpa-ja kotileikkejä, Helsinki 1928.

N. Charuzin, Russkija Łopary, Moskwa 1890.

G. Cerfbeer, Les sports de plein air, Paris 1919. — Encyclopédie des sports (2 t.), Paris s. a. — L. Esquieu, Jeux pop. de l'enf., Rennes 1890. — L. Harqueveaux et L. Pelletier, 200 jeux d'enfants, Paris s. a. — Juge du camp, Jeux de balle et de ballon, Paris 1894.

Cock i Teirlinck l. c. — L. Crick, Jeux et divert. bruxellois à la fin du XVIII-e siècle, Léau s. a. — J. Delaite, Glossaire des jeux wallons, Liége 1889.

Technische Commissie, Het Bewegingsspel, Haag 1932.

J. E. David, Bibl. Univ. et Revue suisse, 1918.

A. B. Gomme, Traditional games of England, Scotland and Ireland (2 t.), London 1894—97. — W. W. Newell, Games and songs of American children, 2 nd ed., N. York 1903.

G. Buschan, Illustr. Vökerkunde, t. II, cz. I, Stuttgart 1923. — Niebuhr cyt. u Wlislockiego. — S. Culin, Amer. Anthropologist 1899. — E. C. Sykes, Folk Lore 1901.

Próba syntezy: H. Blümner, Die römischen Privataltertümer, München 1911. — Gardiner, l. c. — Cl. Galeni opera omnia (ed. Kühn), Lipsk 1821. — L. Grasberger, Erziehung u. Unterricht im klass. Altertum, Würzburg 1864.

G. Bernoni, Giuochi popol. venez., Venezia 1874. — Cortese, Scaino ,cyt. u .A. Mosso, Fizyczne wych. młodzieży, Lwów 1899.

G. Pitrè, Giuochi fanciulleschi siciliani, Palermo 1883. — G. Ungarelli, Arch. per le tradizioni popol., 1891, 1893.

J. J. Jusserand, Les sports et jeux d'exercice, Paris 1901.

E. Dubarle, Histoire de l'Université de Paris, Par. 1844. — M. Fournier, Statuts et privilèges des Universités franç., Paris. 1890-92. —

V. Fournel, Le vieux Paris, Tours 1887. — H. Goudron de Genouillac, Paris à travers les siècles, Par. 1879. — G. Kaufmann, Geschichte der deutschen Universitäten, Stuttgart 1888, 1896. — K. A. Schmid, Geschichte der Erziehung, t. II, Stuttgart 1892.

J. Froissart, Poésies (éd. Scheler), t. I. Bruxelles 1867. — Fr. Rabelais, Oeuvres (éd. Lefranc), Paris 1912.

H. R. D'Allemagne, Sports et jeux d'adresse, Paris 1913. — Ed. Fournier, Histoire des jouets et des jeux d'enfants, Paris 1889.

G. Ferrero, Giuochi fanciulleschi monferrini, Firenze s. a. — A. Mosso, Mens sana in corpore sano, Milano 1903. — G. Ungarelli, Arch. per le tradizioni pop. 1891.

J. Kitowicz, Opis obyczajów i zwycz. etc. Kraków (Bibl. Nar.) s. a.

K. W. Charłampowicz, Polski wpływ na szkolnictwo ruskie etc. Lwów 1924. — A. Jabłonowski, Akademja kijowsko-mohilańska, Kraków 1899—90. — St. Kot, Historja wychowania, Kraków 1924. — K. Morawski, Historja Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 1900. — A. Wanczura, Szkolnictwo w Starej Rusi. Lwów 1923.

Dr. ZOFJA KUNCEWICZ.

W sprawie zachowania się narządu krążenia w wieku szkolnym w związku z ćwiczeniami cielesnemi.

Referat wygłoszony dn. 5. III. 1934 r. w Kuratorjum O. S. Wil. dla lekarzy szkolnych i nauczycieli wychowania fizycznego na podstawie obserwacji Stacji Szkolnej Wileńskiego Towarzystwa Przeciwgruźliczego im. D-ra Stanisława Kopczyńskiego.

Niejednokrotnie stwierdzam u młodzieży, zgłaszającej się na Stację szkolną im. D-ra St. Kopczyńskiego, szereg usterek konstytucyjnych i zaburzeń chorobowych w różnych układach, a w szczególności w układzie krążenia. Omówienie istoty tych schorzeń oraz ustosunkowanie się jednostek niemi obarczonych do ćwiczeń cielesnych i sportów jest celem niniejszego referatu.

Na wstępie podaję kilka skrótów kart zdrowia.

1. P. M. l. 18, ucz. gimn. Białoruskiego L. 419/32.

Od 2-ch lat odczuwa po wysiłkach fizycznych lewostronne bóle w klatce piersiowej. W tym czasie urósł o 16 cm. przybyło wagi 13 kilo. Niedożywiony. Astenik. Czynnej gruźlicy narządu odd. nie stwierdza się. Na tętnicy głównej rozszczepienie 2 tonu.

Wnioski: Czynnościowa niedomoga układu krążenia naskutek dysharmonji między rozwojem serca a naczyń krwionośnych w okresie dojrzewania.

Rozpoznanie: Cardiopathia adolescentium. Astenia.

Zalecono: Umiarkowanie w ćwiczeniach fizycznych.

2. Ł. S. l. 17, ucz. szk. przem.-rzemieśln. L. 179/33.

W ciągu ostatnich kilku dni odczuwa znaczne osłabienie, wczoraj w szkole zemdlał. W ciągu ostatnich 3 lat pracował fizycznie po za szkołą (kręcił maszynę do mielenia mięsa w masarni). Obecnie przy wysiłkach fizycznych odczuwa duszność i ucisk w kl. piersiowej.

W ciągu pół roku przybyło 7 kilo. Bladość twarzy. Sinica warg. Nad tętnicą płucną 2 ton zaakcentowany i rozszczepiony. Fizykalnie zmian patologicznych w narządzie oddechowym nie stwierdza się. Prześwietlenie jednak wykazuje iż zbite cienie zawierają drobne zwapnienia. W polu przywnękowem prawem parę zwapnień i dość grubych smug ku szczytowi.

Wnioski: ostra niedomoga narządu krążenia spowodowana nadmiernem jego forsowaniem w okresie dojrzewania. Zatrucie przewlekłe organizmu na tle likwidującej się infekcji gruźliczej (zaciągający się okres wtórny infekcji pierwotnej).

Rozpoznanie: Cardiopathia adolescentium.

Zalecono: Unikać przemęczenia fizycznego.

3. S. J. l. 19 ucz. semin. nauczyc. L. 350/33.

W ostatnich paru tygodniach po ćwiczeniach fizycznych odczuwa ucisk w kl. piersiowej. Amator sportów, ostatnio forsownie uprawiał siatkówkę i koszykówkę. Budowa atletyczna. Głuche tony serca. Na koniuszku podmuch skurczowy, 2 ton tętnicy płucnej rozszczepiony. W narządzie oddechowym nic patalogicznego nie stwierdza się.

Wnioski: niedomoga układu krążenia spowodowana nadmiernym forsowaniem sportowego serca.

Rozpoznanie: Hypertrophia m. cordis.

Zalecono: Umiarkowanie w ćwiczeniach cielesnych i sportach.

4. K. M. l. 12 ucz. gimn. Dziecięlskiej L. 310/33.

Od 3 miesięcy w stałej obserwacji z powodu likwidującej się spr. gruźliczej w płucach: peribronchitis tbc regrediens. Uprzedni lekarz zwrócił uwagę ojcu na niedokładności w układzie krążenia.

Dobre samopoczucie, skarg nie podaje. Prosi o pozwolenie używać ślizgawki. Chętnie się ćwiczy w szkole i nie odczuwa żadnych dolegliwości ze strony układu krążenia.

W ciągu 3 miesięcy obserwacji przybyło 2,3 kg na wadze. B. wątły, rogówki błyszczą, rumieńce na policzkach. W płucach fizykalnie nic szczególnego nie stwierdza się. Nad tętnicą płucną szmer przedskurczowy i zaakcentowanie 2 tonu.

Wnioski: niedorozwój organizmu na tle przebytej infekcji gruźliczej i zwężenia lewego ujścia żylnego. Całkowita kompensacja w chwili obecnej układu krążenia.

Rozpoznanie: Astenia. Stenosis ostii venosi sinistri.

Zalecono: Uprawiać ćwiczenia cielesne i lekkie sporty, zwracając baczną uwagę na podmiotowe objawy.

5. C. C. l. 13 ucz. gimn. Puszkina L. 38/34.

Skarg nie podaje. Lubi się ćwiczyć i uprawiać sporty. Nerwowy, żywy, niezaradny życiowo. Urodzony na Kaukazie. Zmienił warunki bytu z bardzo dobrych na zaledwie dostateczne. Przebył 5 krotnie prawostronne zapalenie opłucnej. Obecnie matka podaje, iż chłopak ubywa na wadze, łatwo się męczy, w nocy poci się.

Niedożywiony, wątły, wybitnie blady. W narządzie oddechowym nic szczególnego. O toczącej się infekcji gruźliczej świadczy dodatni odczyn Pirquet'a i wapniejące ognisko w lewej wnęce. Na koniuszku serca podmuch skurczowy.

Wnioski: organizm mało odporny, z trudnością przystosowujący się do zmiany miejsca pobytu i warunków życiowych. Dotknięty czynną gruźlicą w okresie wtórnym wymaga wielkiej czujności wobec zbliżającego się okresu pokwitania.

Rozpoznanie: Astenia. St. allergicus c. intoxicatione.

Zalecono: Higjeniczny tryb życia, arszennik doustnie i umiarkowanie w ćwiczeniach fizycznych i sportach.

6. R. W. l. 23 ucz. Państw. Szk. Technicznej. L. 320/33.

Miewa bóle kłujące w okolicy serca, uczucie ściskania w krtani. Źle i mało sypia. Mieszka w N.-Wilejce skąd codziennie jeździ do szkoły. Złe warunki życiowe. Odżywia się nieregularnie. Jest obecnie na ostatnim kursie. Ćwiczenia fizyczne męczą go, prosi o zwolniene.

W ciągu 3 miesięcy obserwacji ubyło 2 kilo. Astenik, blady, duża tarczyca. Pobudliwa akcja serca. Fizykalnie w narządzie oddechowym nic szczególnego. Rentgenologicznie: Prawy cień wnękowy wzmożony. Pirquet + 3.

Wnioski: Wobec szeregu niepomyślnych czynników zewnętrznych i wewnętrznych a mianowicie niedostatecznego odżywiania, przepracowania umysłowego i fizycznego i toczącej się infekcji gruźliczej, organizm używa resztek sił obronnych by utrzymać równowagę (ubytek wagi, duża tarczyca). Wszelkie dodatkowe obciążenie (ćw. cielesne) jest przeciwwskazane.

Rozpoznanie: St. allergicus c. intoxicatione.

Zalecono: Uregulować tryb życia, podano wniosek do szkoły o całkowite zwolnienie z ćwiczeń cielesnych.

7. J. Z. l. 16, ucz. szk. Technicznej L. 7/34.

Łatwo się męczy, miewa bóle głowy, odczuwa duszność i bicie serca

przy wysiłkach fizycznych. Przebył zapalenie płuc. Mieszka w bursie osadników. Blady, nalany, nos niezdrożny. W narządzie oddech. i narządzie krążenia fizykalnie nic większego. Odczyny biologiczne nie stwierdzają czynnej gruźlicy. Rentgen przepona prawa w przywnękowej części zaciąga, od prawej wnęki ku dołowi liczne d. intensywne smugi. W cieniach wnęk widoczne liczne drobne zwapnienia. W klinice oto-laryngol. U. S. B. stwierdzono: wygięcie w prawo przegrody nosa obrzmienie dolnych muszli, wyrośle adenoidalne.

Wnioski: niedrożność górnych dróg oddechowych i związana z tem niewydolność oddechowa obniżyła wydolność narządu krążenia.

Rozpoznanie: Residua post. pneum. dextr. Vegetation. adenoid.

Zalecono: Usunięcie wyrośli, codziennie 2 godzinne przebywanie na świeżem powietrzu; umiarkowanie w ćwiczeniach fizycznych.

8. P. J. l. 16, ucz. gimn. Zygmunta Augusta L. 232/33.

Skargi na kołatanie serca i uczucie „braku powietrza" przy forsownych ruchach i ćwiczeniach cielesnych w szkole. Umiarkowany ruch na nartach pacjent znosi dobrze.

Badanie przedmiotowe stwierdza, iż pacjent przebywa okres dojrzewania, jest wątłej budowy, ma krzywiczą kl. piersiową, przebył infekcję gruźliczą. Cierpi na niedrożność nosa. Rentgen: wykazuje pod lewym obojczykiem pojedyncze, a we wnęce skupienie zwapnień i stwierdza powiększenie rozmiarów serca.

Wnioski: Cały szereg drobnych niedociągnięć i zaburzeń organizmu spowodował czynnościową niedomogę narządu krążenia na długotrwały i wymagający naprężenia uwagi zbiorowy wysiłek fizyczny.

Rozpoznanie: Infantilismus. Complexus primarius calcifilatus. Cardiopathia adolescentium.

Zalecono: Regularny tryb życia, arszenik doustnie, umiarkowane sporty. Podano wniosek do szkoły o zwolnienie z ćwiczeń cielesnych na 3 miesiące.

Streszczając powyższe stwierdzam, iż młodzież szkolna, zgłaszająca się na Stację często się uskarża na uczucie ściskania i bóle za mostkiem i w lewej połowie kl. piersiowej, na duszność, na ogólne osłabienie, prowadzące niekiedy do omdlenia, i na łatwe wyczerpywanie się. Wszystkie te objawy powstają przeważne po wysiłkach fizycznych. Powyższym skargom towarzyszą następujące objawy objektywne: szmery sercowe, powiększenie rozmiarów serca i zmiany w rytmie sercowym.

Zdaniem Witolda Orłowskiego uczucie ś c i s k a n i a i b ó l e za mostkiem i w lewej połowie kl. piersiowej po wysiłkach fizycznych

są wyrazem wyczerpana mięśnia sercowego wskutek jego niedokrwienia. Objaw ten jest zjawiskiem obronnem i wskazuje, iż od mięśnia sercowego zażądano „nadmiernej pracy". Mięsień sercowy, niedostający podczas pracy dostatecznej ilości substancji odżywczej, głoduje i na głód odpowiada bólem. Przyczyną niedokrwienia mięśnia jest skurcz naczyń wieńcowych serca tego typu jaki spotykamy przy dusznicy bolesnej Skurcz ten może się pojawić pod wpływem wszelkich okoliczności, powiększających pracę serca, a więc szybkiego ruchu, przemęczenia fizycznego i psychicznego, bezsenność i t. d. Objawy powyższe powstają łatwiej w mięśniu sercowym, uszkodzonym przez czynniki toksyczne, jak nikotyna, alkohol i in. i przez jady bakteryjne.

D u s z n o ś ć po wysiłkach fizycznych powstaje na tle osłabienia lewej komory serca. Przekrwienie bierne w małem krążeniu powoduje pewne zesztywnienie płuc: objętość ich powiększa się, kl. piersiowa przybiera ustawienie wdechowe. W związku z tem część pęcherzyków płucnych przestaje brać udział w akcie oddychania, pojemność życiowa płuc zmniejsza się, i wobec utrudnionej wymiany gazów, krew, przepływająca przez płuca, nie utlenia się należycie. Ustrój ratuje się wybitnem zwiększeniem wentylacji płuc oddech przyśpiesza się, stąd powstaje duszność. Zdaniem Mackenzie'go duszność jest do pewnego stopnia zjawiskiem fizjologicznem, każdy bowiem w mniejszym lub większym stopniu doznaje duszności na skutek wysiłku. Duszność u osobników z osłabionem sercem różni się od duszności u zdrowych jedynie łatwością, z jaką powstaje.

P/g Orłowskiego o m d l e n i e jest łagodną postacią zapaści i zdarza się u młodych osób pod wpływem wyczerpania fizycznego, np. długiego stania, zwłaszcza na czczo, urazu psychicznego, np. strachu, dłuższego przebywania w dusznem powietrzu i in. Zjawisko omdlenia tłumaczy się niewydolnością krążenia, powstałą na skutek porażenia naczyń krwionośnych, zwłaszcza zależnych od nn. trzewnych. Powstaje przytem zaleganie krwi na obwodzie z następczem niedokrwieniem serca i mózgu.

Uczucie łatwego w y c z e r p y w a n i a się przy wysiłkach fizycznych, zdaniem Mackenzie'go, powstaje na skutek przemęczenia większych ośrodków nerwowych i na skutek nadmiernej pobudliwości układu naczynio-ruchowego. Przyczynę szybkiego wyczerpywania się niezawsze łatwo jest wykryć. Może ono powstać na skutek wchłaniania się produktów nieprawidłowej przemiany materji przy zaburzeniach trawiennych, na skutek adsorbcji toksyn z utajonych ognisk infekcyjnych (próchnica zębów, przewlekłe zapalenie wyrostka robaczkowego

i in.) Szybkie wyczerpywanie się spotykamy stale po ostrych chorobach zakaźnych.

Przy ocenie znaczenia szmerów sercowych musimy zdać sobie sprawę, iż szmery mogą występować w sercu, posiadającem prawidłową wydolność na wysiłek. Zdaniem Mackenzie'go przypuszczenie, iż u zdrowego człowieka tony serca muszą być dźwięczne i wolne od szmerów, nie jest oparte na dokładnych spostrzeżeniach. Masowe badanie zdrowych młodych ludzi płci obojga stwierdzają, że znaczny ich odsetek miewa szmery. Najlepszym wskaźnikiem dla odróżnienia powyższych fizjologicznych szmerów od szmerów czynnościowych, które mogą powstawać przy rozszerzeniu serca bez organicznych uszkodzeń zastawek, będzie ocena czynnościowej wydolności układu krążenia.

Powiększenie granic serca może być spowodowane przerostem lub rozszerzeniem serca. Wielkość serca jest zmienna już w warunkach fizjologicznych. W okresie dojrzewania waga serca zwiększa się znacznie, a mianowicie o 1/5 rocznie, gdy w dzieciństwie zwiększa się o 1/14—1/16 rocznie. W okresie dojrzewania zwiększa się również pojemność serca, mianowicie, gdy w okresie 8—12 lat wynosi ona 120 cm.^{3} w okresie 13—14 lat 150 cm.^{3}, to w okresie 15—17 lat wzrasta gwałtownie do 270 cm.^{3}, by ustalić się u dorosłego osobnika na liczbie 300 cm.^{3} W okresie znacznego wzrostu serca, t. j. w okresie dojrzewania, naczynia krwionośne są stosunkowo wąskie, gdyż rosną wolniej w porównaniu z wzrostem serca. To też w tym okresie daje się zauważyć wzmożona praca serca. By wtłoczyć odpowiednią masę krwi do wąskich naczyń, serce musi pracować wolniej i z większą siłą. Należy o tem pamiętać przy wyborze ćwiczeń cielesnych, a mianowicie unikać takich, które wywołują nadmierną pracę serca. Zdaniem Piaseckiego, Schmidt'a i innych w okresie dojrzewania należy wyłączyć atletykę, zawodnictwo sportowe i wogóle wszelkie ćwiczenia cielesne, wymagające znaczniejszego wysiłku.

Kształt i wielkość serca zależy również od zmiennych zapotrzebowań jego pracy. Gdy zapotrzebowanie pracy jest ustawicznie zwiększane, serce, by móc podołać, musi przerosnąć. Przerost serca (hypertophia et hyperplasia cordis) zdaniem Orłowskiego, powstaje prawie zawsze kosztem jego siły zapasowej. Wobec tego nawet w okresie dobrego przystosowania się do zadań wydolność serca przerosłego jest ograniczona. Odżywianie przerosłego serca jest upośledzone, bowiem jego unaczynienie nie dorównywa przerostowi. Stąd tak często w mięśniu przerosłym powstaje zwyrodnienie. Mięsień przerosły odznacza

się wogóle wzmożoną pobudliwością, co jest przyczyną częstych zaburzeń miarowości. To też mięsień przerosły należy uważać za mięsień uszkodzony.

R o z s z e r z e n i e serca może nastąpić już w warunkach fizjologicznych pod wpływem wzmożonej pracy. Jest ono wtedy jednocześnie i przerosłe. Pierwotne rozszerzenie serca t. j. bez przerostu może powstać po gwałtownych i długo trwających jednorazowych lub często powtarzających się wysiłkach fizycznych, o ile dotyczą osób niedokrwistych lub wątłych. U tych ostatnich przyczyną rozszerzenia serca mogą być również silne wzruszenia nawet bez większego wysiłku fizycznego.

Zaburzenia w u k ł a d z i e r e g u l u j ą c y m serce objawiają się jako odchylenia w miarowości i rytmie skurczów. Zdaniem Mackenzie'go zaburzenia w układzie regulującym serce same przez się rzadko powodują niedomogę serca. Gdy jednak nienormalny rytm zjawi się w sercu już dotkniętem zmianami degeneracyjnemi, to spowodowana przezeń dodatkowa przeszkoda może wywołać niespodziewaną ciężką niedomogę serca.

Najważniejszym czynnikiem ukrwienia ustroju jest odpowiednia sprawność m. sercowego. Cechą charakterystyczną zdrowego serca jest jego zdolność przystosowywania się do wszystkich warunków życia codziennego. Podczas spoczynku w normalnie pracującem sercu tylko część włókien mięśniowych bierze jednocześnie udział w skurczach. W miarę zwiększania się zapotrzebowania ,np. podczas wysiłku fizycznego, zostaje wciągnięta w grę większa ilość włókien.

Zdrowy m. sercowy posiada nadmiar tkanki czynnej i nawet przy największym zapotrzebowaniu pracy serca nigdy nie stwierdza się braku wydatnej rezerwy komórkowej. W niedomodze m. sercowego najważniejszym czynnikiem jest upośledzenie normalnej rezerwy mięśniowej t. j. zmniejszona jego zdolność do pracy. Wyczerpanie m. sercowego u osobników z osłabionem sercem nie różni się w istocie swej od wyczerpania w zdrowym narządzie. Niedomoga serca jest przedwczesnym wyczerpaniem m. sercowego.

Najważniejszymi objawami rozpoczynającej się niedomogi serca są zwykle objawy p o d m i o t o w e. Osobnik przedtem zdrowy spostrzega, że podczas wysiłku fizycznego, który dawniej wykonywał bez żadnych dolegliwości, obecnie miewa różne przykre sensacje. Mechanizm powstawania tych sensacyj jest zawsze ten sam, są one wspólne wszystkim chorobom serca. Objawy podmiotowe nie dają klucza do wyjaśnienia przyczyny choroby, winna być ona określona na zasadzie

jednoczesnego rozważania danych, otrzymanych zarówno w wywiadach, jak i drogą szczegółowego badania przedmiotowego.

Nienormalne objawy przedmiotowe winny być rozważane zawsze w związku z wydolnością mięśnia sercowego. Stwierdzenie nienormalnego objawu przedmiotowego w oderwaniu, jak szmeru, zmiany rytmu lub powiększenia wymiarów serca nigdy nie stanowi o niewydolności układu krążenia. Przedmiotowe objawy niedomogi serca mogą czasami wcale nie występować u tych nawet, którzy właśnie z powodu niedomogi krążenia mogą zginąć. Natomiast, o ile tylko wydolność serca w jakikolwiek sposób została upośledzona, nigdy nie brak objawów niedomogi podmiotowych t. j. przykrych sensacyj.

Pomiędzy osobnikiem z chorem sercem, a człowiekiem w pełni zdrowia zachodzi jedynie ta różnica, że u pierwszego pewne nieprzyjemne sensacje będą występowały łatwiej niż u drugiego. Nie same objawy lecz nienormalna łatwość ich powstawania jest najważniejszą oznaką niedomogi serca. Objawy świadczą rzekomo o zmniejszeniu energji zapasowej serca nie koniecznie wskazują na niedomogę lub schorzenia m. sercowego. Mogą one występować u zupełnie zdrowego osobnika i wtedy są wyrazem chwilowego wyczerpania narządu krążenia.

Miernik, za pomocą którego możnaby ocenić wydolność serca, nie jest bynajmniej stały, jest on inny dla każdego osobnika. Człowiek zdrowy zdaje sobie dobrze sprawę, w jakim zakresie może on pokonywać wysiłek bez przykrości. Zakres ten stanowi jedyną, a praktyczną miarę w ocenie wydolności układu krążenia.

Młodzież jednak w wieku szkolnym, obarczona konstytucją neuropatyczną, a nawet asteniczną, młodzież z nadczynnością tarczycy, dotknięta łagodną gruźlicą niezrównoważona psychicznie i mająca wygórowaną ambicję sportową, tak właściwą wiekowi młodzieńczemu, zatraca normalne kryterjum i orjentację, co do możliwości wysiłku fizycznego i często forsuje się nadmiernie ze szkodą dla układu krążenia i ogólnego stanu zdrowia.

Liczne przypadki zaburzeń w układzie krążenia, mające podłoże fizjologiczne lub patologiczne, są obecnie stwierdzane u naszej młodzieży częściej, niż w krajach, które nie były terenem wojny światowej. Wczesne dzieciństwo, spędzone w latach wojny i powojennych, a więc w latach głodu i braku elementarnych wygód, znacznie obniżyły biologiczną wartość obecnej młodzieży.

Metodyczne ćwiczenia cielesne, pod doświadczonem okiem nauczyciela w dobrych warunkach higjenicznych, jak to winno mieć miejsce

w szkole, wpływają niewątpliwie dodatnio na ustrój młodzieńczy, zarówno rozwijający się nadmiernie jak i posiadający szereg usterek w układzie krążenia. Ćwiczenia te rozwijają harmonijnie cały ustrój, i wzmacniają serce.

Planowo prowadzone gry i zabawy pod względem wpływu na ustrój są zbliżone do ćwiczeń wyrozumowanych. Mają przytem tę zaletę, iż bardziej uwzględniają indywidualność ucznia.

Sporty, odbywane pod kontrolą nauczyciela, są niewątpliwie pożyteczne. Natomiast jednostronność i nadmiar, cechujące zawodnictwo sportowe, mogą wywołać niedomogę krążenia u zdrowych i wybitnie pogorszyć stan układu krążenia u osobników, już tą niedomogą dotkniętych.

PIŚMIENNICTWO:

1. Higjena Szkolna pod red. D-ra St. Kopczyńskiego. Warszawa. 1933.
2. Mackenzie i Ohr. Choroby serca. Warszawa. 1928.
3. W. Orłowski. Choroby serca i naczyń krwionośnych. Warszawa. 1933 r.

JAN SKŁAD

Na marginesie zagadnienia

„Narciarstwo nizinne w Polsce".

Zagadnienie narciarstwa nizinnego — płaskiego, wypłynęło u nas na szersze wody dopiero w ostatnich czasach. Dotychczas było ono zupełnie pomijane, bądź uprawiane w niezupełnie właściwym sensie i zrozumieniu. Zazwyczaj, pojmowano je jako niezbędną czynność w turystyce górskiej, celem przemaszerowania pomiędzy poszczególnemi pasmami górskiemi, rozdzielonemi mniej lub więcej rozległemi dolinami. Posługiwano się w tych wypadkach tak zwanym „zwykłym krokiem turystycznym". Pewne urozmaicenie w dziedzinie chodów narciarskich wprowadzało narciarstwo sportowe w formie biegów narciarskich. Stosowało się tu różne odmiany kroków, ale ponieważ sportowe biegi narciarskie dotychczas wyłącznie odbywały się w terenie górskim, przeto siłą rzeczy kroki stosowane tam, musiały odbiegać znacznie od tych jakie mają mieć zastosowanie na terenie płaskim. Dlatego też, jak długo u nas w zakresie narciarstwa spotykaliśmy się wyłącznie z zagadnieniem sportu górskiego i turystyki górskiej, tak długo zagadnienie narciarstwa nizinnego — płaskiego, nie istniało. Ostatnio coraz częściej słyszy się o turystyce zimowej po terenach płaskich, coraz częściej wprowadza się narciarstwo do zimowych ćwiczeń wojskowych, zarówno w okolicach górzystych jak i w okolicach płaskich. W ten sposób narciarstwo zaczyna zmieniać swój dotychczasowy charakter narciarstwa sportowo-turystycznego, a częściowo przybierać charakter użyteczny. Narty zaczynają być sprzętem codziennego użytku. Te okoliczności zadecydowały o powstaniu zagadnienia racjonalnego narciarstwa nizinnego.

Jeżeli zważymy, że u nas niewielka część kraju jest górzysta, a znaczna jego część jest płaska lub lekko pofalowana, to łatwo dojdziemy do przekonania, że zagadnienie narciarstwa nizinnego, a zwłaszcza właściwego nauczania go i popularyzacji wśród szerokich mas, stanie się kwestją nietylko ważną, ale i bodaj pilną. Polska jest krajem nizinnym, w którym zima zwłaszcza we wschodnich dzielnicach trwa przez długi czas. Nierzadko dochodzi też do tego, że w okresie zimy w niektórych okolicach z powodu zasp śnieżnych zamiera wszelka komunikacja. Zastosowanie nart zdaje się tu być bardzo pożyteczne jeżeli nawet nie konieczne, zwłaszcza że komunikacja narciarska jest łatwa i szybka. Narciarstwo płaskie powinno przyjąć u nas charakter utylitarny, powinno w zimie stać się przedmiotem codziennego użytku, tak jak np. w Danji jest z rowerem. Zagadnienie to jest jednak nowe i wymaga wzmożonej akcji celem nadania mu właściwego kierunku i jaknajwiększego rozpowszechnienia.

Tu leży piękne pole do działania dla różnych stowarzyszeń i organizacyj społecznych jak Związek Strzelecki, Harcerstwo, Sokół, Przysposobienie Wojskowe, oraz dla szkół. Organizacje te powinny zająć się szerokiemi masami młodzieży, zwłaszcza poza szkolnej i wyszkolić ją w narciarstwie nizinnem. Na narciarstwo płaskie musimy patrzeć nietylko z osobistego punktu widzenia narciarza, musimy mieć również na uwadze cele państwowe. Skoro zważymy, że wyszkolenie w tej dziedzinie staje się jedną z nieodłącznych części wyszkolenia żołnierza, i że wyszkolenie to nie nastręcza specjalnych trudności technicznych jak np. szkolenie bojowe, to łatwo wyciągnąć wniosek, że powinno ono wejść nie w program zajęć żołnierza, ale w program zajęć organizacyj, które obok wielu innych celów dążą chociaż do częściowego przysposobienia swoich członków do czynnej służby wojskowej. Kwestja przygotowania przedpoborowych w zakresie wychowania fizycznego do celów obronnych kraju, stanowi wielką troskę organizacyj i stowarzyszeń ale jak dotychczas nie mogą one sprawy tej rozwiązać należycie. W zakresie narciarstwa płaskiego sprawa ta nie wydaje się zbyt trudną.

Trzeba przyznać, że już dziś wiele organizacyj i Stowarzyszeń pracuje w zakresie narciarstwa i to nawet bardzo wydatnie. Nie mniej jednak musimy kategorycznie stwierdzić, że wiele z nich obrało sobie drogę mylną. Stało się dla nich niemal hasłem dnia to, by przeprowadzić możliwie jaknajwięcej kursów narciarskich, ale niestety w terenie górskim. Propagują oni i uczą narciarstwa górskiego pomijając zupełnie warunki lokalne, pomijając użyteczną stronę nar-

ciarstwa. Ponieważ niezawsze organizacje mają tyle pieniędzy, by na własny koszt przeprowadzać kosztowne kursy, w miejscowościach górskich, starają się o zapomogi i subwencje. Dochodzi tu niejednokrotnie do paradoksów. Dziwnem przecież wydaje się to, że drużyny harcerskie czy strzeleckie z Pomorza, Poznania, Warszawy czy Brześcia, wyjeżdżają na początkowe kursy narciarskie do Zakopanego, Worochty, czy Zwardonia. Szkolenie to byłoby niewątpliwie bardzo pożyteczne i świadczyłoby bardzo pochlebnie o organizatorach, gdyby narciarzy swych zapoznali najpierw z narciarstwem tym, które jest właściwe ich okolicom, które stosować mogą na swoim terenie. Niejednokrotnie słyszy się usprawiedliwienie, że wyjeżdża się na kursy w góry dlatego, że niema w tym sezonie śniegu na miejscu. Argument ten częściowo słuszny, nie zawsze jest jednak wystarczający. Bowiem kiedy w następnym sezonie spadnie śnieg, to górski narciarz nie jest przygotowany do płaskiego narciarstwa i nart zazwyczaj nie założy. Jeżeli zachodzi potrzeba urządzania kursu poza swojemi okolicami, to trzeba go urządzić w takim miejscu, by warunki terenowe były podobne do warunków miejscowych. Z takiego kursu korzyść będzie niewątpliwie większa niż z kursu górskiego, a urządzenie i przeprowadzenie go będzie znacznie tańsze.

Zaznajomienie się najpierw z narciarstwem górskiem jest z wielu względów niewskazane, a nawet błędne. Błąd ten tkwi w tem, że narciarstwo górskie „psuje" niejako początkującego narciarza. Zazwyczaj narciarstwo uprawia się dla dwuch przyczyn: 1. ponieważ narty są niezbędnym sprzętem komunikacyjnym, 2. ponieważ narty dostarczają wiele przyjemności. Rozważając przypadek pierwszy, odnoszący się do nart jako niezbędnego przedmiotu komunikacyjnego, stwierdzimy łatwo, że decydujący wpływ będą miały w tym wypadku odpowiednie warunki terenowe i śnieżne. Znacznie odmiennie przedstawia się sprawa nart kiedy jest mowa o momencie przyjemności. Zachodzi tu zasadnicza różnica pomiędzy narciarstwem górskiem a narciastwem nizinnem. W narciastwie górskiem, z momentem przyjemności spotykamy się niemal od pierwszej chwili. Tkwi on przedewszystkiem w urozmaiconym terenie i krajobrazie górskim, a dalej w zjeździe i przyswajanej technice. Zupełnie odmiennie jest z narciarstwem płaskiem — nizinnem. Tu radość mogą dawać jedynie zdobyte umiejętności techniczne i rezultaty pracy. Teren, na którym ćwiczy się jest zazwyczaj taksamo jednostajny jak i ruch, a dopiero wynik wysiłku, wynik ze zdobywanych umiejętności, dają zadowolenie i przyjemność.

Dlatego też narciarz, który najpierw zapoznał się z narciarstwem górskiem, który zaznał przyjemności z nartowania po górach, niechętnie będzie uprawiać narciarstwo płaskie. Zazwyczaj potraktuje je jako pewną konieczność nie znajdując w nim prawie żadnej przyjemności. Przykładu na to dostarczyły mi zeszłoroczne kursy narciarskie Cifu, kiedy to podczas rajdu narciarskiego na trasie Krynica — Zakopane — Cieszyn, na odcinkach płaskich, albo podczas krótszych lub dłuższych przemarszów wzdłuż szosy uczestnicy czuli się znudzeni i znużeni. Zupełnie odmiennie było na odcinkach górskich, nawet bardzo ciężkich i męczących. Na terenach płaskich plecak wydawał się przykrym ciężarem, podczas gdy w górach prawie się o nim zapominało. Działo się to wszystko dzięki temu, że uczestnicy rajdu mieli doskonale opanowane narciarstwo górskie, mieli już poza sobą szereg wycieczek górskich, natomiast do narciarstwa płaskiego nie byli zupełnie przygotowani ani psychicznie ani fizycznie.

Obok wymienionych ujemnych stron, zapoznawania najpierw z narciarstwem nizinnem, istnieją jeszcze inne kwestje. Obecnie nasze narciarstwo jest stosunkowo bardzo drogie. Trzeba zazwyczaj przejechać wielkie przestrzenie koleją, by dostać się do gór. W schroniskach górskich i miejscowościach górskich przygotowanych na sezon zimowy, stwarza się wielkie przepełnienie, co pociąga za sobą znaczne podrożenie kosztów utrzymania. W tych warunkach wielu turystów mniej zamożnych nie może korzystać z sezonu zimowego i zaniedbuje turystykę zimową. Odnosi się to przedewszystkiem do licznych szeregów młodzieży szkolnej, która jak dotychczas uprawiała turystykę zimową górską. Dlatego też byłoby bardzo wskazanem ażeby zwłaszcza młodzież szkolną wychowywać w duchu turystyki zimowej nizinnej. Kwestja, czy młodzież szkolna zajmie się turystyką i jakim jej rodzajem jest w wielkim stopniu zależną od odpowiednich zabiegów i przygotowań stosowanych przez nauczycieli wychowawców. Znane są wypadki, że szkoła ma doskonałe warunki do uprawiania turystyki, jeśli jednak nie posiada ona wśród grona nauczającego nikogo ktoby poprowadził wśród młodzieży ruch turystyczny, to sprawa utknie na dobrych tylko chęciach. Przeciwnie, niektóre szkoły mające bardzo wiele trudności do pokonania, dzięki jednostkom czy zespołom nauczycielskim wychowują całe szeregi młodzieży w duchu wędrowania, w duchu turystyki i krajoznawstwa.

Dlatego też w zakresie narciarstwa wyłaniają się przed szkołą nowe drogi. Ze szkolnictwa powinien wyjść i rozszerzać się ruch r e g j o n a l n e j t u r y s t y k i z i m o w e j. Regjonalna turystyka

zimowa, przyjęłaby u nas charakter narciarstwa nizinnego ze względu na wielką przewagę nizin nad górami. Nie znaczy to jednak byśmy mieli całkowicie zaniechać turystykę górską. Przeciwnie — trzeba ją nadal propagować i rozszerzać, ale nie może ona mieć charakteru wyłącznego, ponieważ obszary górskie nie dominują nad równinami. Zmiana nastawień w szkołach na popularny już dziś ruch narciarski byłaby tembardziej pożyteczną i pożądaną, że w zakresie narciarstwa płaskiego nie rozwiązano jak dotychczas sprawy odpowiednio taniego sprzętu narciarskiego. Otworzyłoby się tu nowe pole dla szkolnych pracowni ręcznych, które może znalazłyby wreszcie właściwe rozwiązanie tej trudnej, a jednak ważnej i pilnej sprawy. Dotychczasowe próby w tej dziedzinie stosowane przez pp. wojskowych i Związek Strzelecki zagadnienia jeszcze nie rozwiązały.

Jak wynika z tych rozważań, przed naszem narciarstwem nizinnem są jeszcze dalekie drogi do przebycia. Z pośród wielu potrzeb, najpilniejszą wydaje się sprawa odpowiednio kwalifikowanych. i w dostatecznej ilości instruktorów narciarstwa nizinnego. Prace w tym kierunku w roku ubiegłym już rozpoczęto. Mianowicie dzięki Państwowemu Urzędowi Wychowania Fizycznego i Polskiemu Związkowi Narciarskiemu, przeprowadzono w styczniu i lutym b. r. w Białowieży szereg kursów instruktorskich narciarstwa nizinnego, które to kursy dostarczyły pierwszych pionierów tego ruchu. Kursy instruktorskie narciarstwa nizinnego przeprowadzone w Białowieży jakkolwiek trzeba z uznaniem przyznać zrobiły dużo, to jednak jako pierwsze w tym rodzaju miały szereg niedociągnięć. Czas trwania kursu dwa tygodnie okazał się w praktyce dobrym i wystarczającym, ale w odniesieniu do narciarzy zaawansowanych. Natomiast w odniesieniu do narciarzy początkujących, niewystarczającym. Pewne zastrzeżenia możnaby mieć również co do rozplanowania zajęć na kursie. Mianowicie całe dwa tygodnie poświęcono na nauczanie techniki kroków na „placu ćwiczeń". Zupełnie zapomniano czy też celowo pominięto dalsze wycieczki bez obciążenia, jak zarówno z obciążeniem; pominięto również dłuższe biegi treningowe. Ubiegły kurs miał charakter czysto techniczny bez praktycznego zastosowania techniki płaskiej w narciarstwie. Wten sposób, wyszkolono instruktora technika, nie zapoznawszy go z przydatnością jego techniki, i ze sposobem dozowania wysiłku w narciarstwie płaskiem. Wydaje mi się, że możnaby było wytworzyć różne typy instruktorów, jak trenera narciarstwa płaskiego, czy też kierownika wycieczek turystycznych, a w odniesieniu do organizacyj wojskowych doświadczonych kierowni-

ków ćwiczeń zimowych. Ponieważ jednak przy końcowej ocenie znikoma zaledwie ilość uczestników kursu otrzymała stopnie instruktorskie, a znaczna część stopnie przodowników, przeto braki te można by w roku bieżącym naprawić. Po kilkudniowem przeszkoleniu i doskonaleniu w technice płaskiej, resztę czasu należałoby poświęcić na biegi treningowe i turystykę nizinną, stosując tu kurs wędrowny, a nie stały. Kursy wędrowne dałyby uczestnikom możność wędrowania z mapą, dałyby możność zapoznania się z różnemi warunkami śniegowemi i terenowemi, które niezawsze są wygodne i dobre. Tego rodzaju umiejętności byłyby dla instruktora bardzo pożądane. Kierowanie się tem, że w czasie takiego kursu wędrownego często nie można znaleźć odpowiednich noclegów, nie jest wystarczającym argumentem, bo właśnie jednym z wychowawczych celów turystyki jest przyzwyczajanie do niewygód.

Dalszą pilną sprawą, której całkowicie nie rozwiązały kursy białowieskie, to sprawa ujednostajnienia techniki kroków płaskich. W tej dziedzinie zupełnie słusznie chciano się oprzeć na wzorach fińskich. W tym celu sprowadzono w charakterze trenera jednego z najwybitniejszych fińskich zawodników p. Lapalainena. Lecz tu spotkał wszystkich zawód. Fin okazał się tylko dobrym zawodnikiem, natomiast nie orjentował się zupełnie w sposobach nauczania, nie potrafił zanalizować swoich umiejętności technicznych, by potem przyswoić je uczestnikom kursu. A technika kroków stosowanych przez Fina różniła się znacznie od techniki kroków naszych instruktorów. Wytworzyła się przez to dosyć trudna sytuacja. Nasi instruktorzy byli doświadczonymi narciarzami górskiemi i technika kroków stosowanych przez nich była raczej dostosowana do gór. Technika kroków Fina była dostosowana do terenu płaskiego. Nie było pewnem czy jego technika jest czysto indywidualna, czy też ogólnie w Finlandji stosowana. Dzięki jednak obecności Fina można było niezaprzeczalnie stwierdzić, że zagadnienie techniki płaskiej jak również biegania na nartach po terenie płaskim wymaga u nas szerszego przestudjowania. Nasuwa się tu odrazu sprawa celowości sprowadzenia trenerów obcych do nas. Czy nie bardziej wskazanem byłoby miast sprowadzać obcych do nas, wysłać kogoś lub kilka osób na obce tereny gdzie zapoznaliby się dokładnie z techniką stosowaną nie przez jednostki ale przez ogół, gdzie przedewszystkiem możnaby zapoznać się ze sposobami nauczania narciarstwa płaskiego.

Z tych to powodów niezmiernie ważną jest sprawa doboru osób na kierowników takich kursów zarówno jak i na ewentualny wyjazd

zagranicę. Doświadczenia z różnych kursów narciarskich jak również doświadczenia białowieskie, wskazały wyraźnie na to, że nawet bardzo doświadczeni instruktorzy narciarscy nie są obeznani z całokształtem zagadnień wychowania fizycznego, napotykają na kursach instruktorskich na cały szereg trudności i niezawsze potrafią je właściwie rozwiązać. Narciarstwo jak i inne gałęzie ćwiczeń ruchowych, wymagają fachowych kierowników. Mamy już cały szereg absolwentów Centralnego Instytutu Wychowania Fizycznego i studjów u-ckich, w szeregach których jest wielu znanych narciarzy. Z pośród nich możnaby wybrać kilku kandydatów, którzyby odbyli kursy zagraniczne i wtedy mielibyśmy tę pewność, że zrobiono maksimum wysiłku, by narciarstwo nasze weszło na właściwe drogi.

Wreszcie należałoby tu wyrazić życzenie pod adresem Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego i Polskiego Związku Narciarskiego, by rozpoczętą akcję prowadziły dalej, zwłaszcza, że akcja ta znalazła żywe zainteresowanie w Centralnym Instytucie Wychowania Fizycznego, który po przeszkoleniu dwuch instruktorów na zeszłorocznych kursach nizinnych, w roku bieżącym w swoim programie poświęca 10 dni na płaski kurs narciarski. Kursy nizinne będą poprzedzały kursy narciarskie górskie. Czas poświęcony przez CIWF na kurs nizinny należy uznać za bardzo wysoki, zważywszy to, że ogólne usprawnienie słuchaczy CIWF jest wysokie i że po kursie tym przychodzi szereg kursów górskich, a na zakończenie ich, 2-ty godniowy kurs wędrowny w terenie górskim.

Na zakończenie nawiązując do kursów w Białowieży, trzeba podkreślić, że kierownicy kursu umieli połączyć swoje doświadczenia z umiejętnościami Fina i rezultaty z kursu były dobre, czego dowodem są wyniki, osiągane na biegu o odznakę PZN. na trasie 12 klm. Wyniki te nie są całkowitym sprawdzianem dla narciarstwa płaskiego na długich dystansach, ale na dłuższe dystanse trzebaby specjalnych treningów, na które tam nie było czasu.

BRONISŁAW CZECH.

Jesienna zaprawa do biegu i skoku narciarskiego

(Uwagi dla zawodników)

Zagadnienie przygotowania się do nadchodzącego sezonu narciarskiego ważne nietylko dla zawodnika, ale i turysty-narciarza wysokiej klasy, naogół biorąc jest dość skomplikowane. W pierwszym rzędzie wpływa na to znaczna różnorodność wzorów zaprawy często wykluczających się nawzajem, albo też wymagających szczególnego trybu życia rozkładu dnia, których stosowanie w normalnych warunkach życiowych jest w wielu wypadkach niemożliwe. To też zazwyczaj okres poprzedzający sezon narciarski upływa na poszukiwaniu odpowiedniej metody zaprawy a w rezultacie przygotowywanie rozpoczyna się po pierwszych opadach śniegu, wówczas jednak nie można już w odpowiednim czasie uzyskać kondycji fizycznej. Przyczynę tego zjawiska stanowi również duże natężenie charakterystyczne dla wielu wzorów zaprawy opierających się przedewszystkiem na biegu na przełaj. Nie ulega wątpliwości, że bieg na przełaj jest ćwiczeniem bardzo korzystnem ale jednocześnie bardzo intensywnem. Z tego względu nie można biegu po kilkumiesięcznej przerwie traktować jako zaprawy, gdyż będzie on wymagał właściwego sobie przygotowania.

Biorąc pod uwagę zresztą uzasadnioną obawę zawodnika przed nadmiernym wysiłkiem jaki przedstawia dla organizmu niezaprawionego bieg na przełaj, albo nadzwyczaj złożone wzory treningowe, które mają rację bytu na kursach, przedstawię pokrótce spostrzeżenia do zaprawy zasługujące na szczególne zainteresowanie tam,

gdzie zawodnicy sami na własną rękę dążą do zdobycia kondycji fizycznej nie przerywając swoich zajęć zawodowych.

Podstawą zaprawy wytrzymałościowej do biegu narciarskiego jest marsz z kijkami, który jednak powinien posiadać cechy zbliżającego go do zwykłego kroku narciarskiego w szczególności jeżeli chodzi o pracę ramion. Do niedawna jeszcze bieg naprzełaj z kijkami i marsze z kijkami polegały na tem, że kije w ścisłem tego słowa znaczeniu były niesione a niewykorzystywane do uzupełnienia formy ruchu narciarskiego. Podobnie jak w ruchu na nartach praca kijkami ma za zadanie spotęgowanie odepchnięcia ciała wprzód, tak samo i w marszu należy zachować wspomniany ruch. Oczywiście, że w normalnym chodzie taka praca kijkami nie jest do pomyślenia, gdyż powodowałaby utratę równowagi. Dlategoteż w marszu treningowym z kijkami należy iść krokiem wydłużonym, w postawie lekko pochylonej wprzód, w stylu zbliżonym do kroku fińskiego, który wykonywa się w sposób podobny do zwykłego marszu z naprzemianstronną pracą ramion. Koniecznem jest wyzyskanie pełnego odbicia nogą zakroczną, praca kijkami nie powinna być naprzemianstronną 1, 2, 1, 2, i t. d. lecz spóźnioną o jeden takt, wskutek czego praca kijków przypada na każdy trzeci krok w rytmie 1, 2, 3, 1, 2, 3 i t. d. co pozwala na pełny wyprost ramienia a temsamem należyte wykorzystanie odepchnięcia. Opisaną pracę kijków można uzyskać tylko wtedy gdy pętla odpowiednio skrócona, pozwoli na odepchnięcie ze skrętu dłoni wtył nazewnątrz. Po odepchnięciu ramię równolegle do tułowia zostaje przeniesione wprzód, następnie lekko ugięte, przyczem łokieć odchyla się nazewnątrz i jednocześnie wykonywa się lekki ruch wiosłowy kijkiem łącznie z wyprostem ramienia wprzód.

Jak już powyżej zaznaczono iść należy krokiem wydłużonym zwracając szczególną uwagę na silny wyrzut podudzia wprzód, poczem po wsparciu się na pięcie powinno kolano wysunąć do przodu, wskutek czego stopa wykonywa jakgdyby odwinięcie od pięty do palców co ma duże znaczenie dla wykorzystania odbicia. W czasie marszu należy zważać na równoległe ustawianie stóp. Przy podejściu pod górę powinno się zachować opisany styl marszu z tem, że w razie większego nachylenia terenu znaczny ciężar pracy należy przenieść na ramiona, a nie ułatwiać sobie zadania przez wyszukiwanie odpowiednich stopni dla nóg.

W czasie zchodzenia natomiast z pochyłości, styl marszu pozostaje niezmieniony, przyczem wymagana jest znaczna miękkość ruchu, która pozwoli na zachowanie odpowiedniego tempa marszu.

Marsze te należy przeprowadzać w terenie możliwie ciekawym odpowiadającym trasom biegu naprzełaj, ze szczególnem uwzględnieniem podejść nie wykluczając nawet bardzo trudnych i stromych.

Obecnie wyłania się pytanie na jak długiej trasie należy przeprowadzać marsz i w jakim tempie? Otóż na powyższe zagadnienie będzie musiał odpowiedzieć samodzielnie każdy, kto zechce przeprowadzić wspomnianą zaprawę, ponieważ osobiste kwalifikacje fizyczne i stopień sprawności ruchowej odgrywają tu zasadniczą rolę. To też ograniczymy się jedynie do podania pewnych rad, które pozwolą znaleźć odpowiednie kryterjum oceny długości marszu i jego tempa dostosowane do możliwości ruchowych zawodnika.

Omawiając dwa podstawowe elementy treningu: długość marszu i jego tempo, musimy podkreślić, że zasadnicze znaczenie posiada tu przedewszystkiem tempo, gdyż wpływ odległości na kształtowanie formy ruchu i organizm ma drugorzędne znaczenie. Dlatego też w zaprawie w pierwszym rzędzie należy oprzeć się na tempie, które w miarę przystosowania się organizmu do wysiłku może być coraz silniejsze, ale bez względu na ilość dni zaprawy zawsze musi odznaczać się tem, że po skończonym marszu zawodnik będzie posiadał odpowiednią rezerwę sił pozwalającą w razie konieczności nawet na powtórzenie treningu w danym dniu, i nie będzie przeżywał uczucia przemęczenia lub wyczerpania, lecz dużą dozę zadowolenia z dodatniego samopoczucia po wysiłku. Rzeczą jasną jest, że w systematycznej zaprawie organizm prędzej czy później przystosuje się do wysiłku i dlatego też zawodnik chcąc podtrzymać jednakowy poziom swej pracy siłą rzeczy będzie zmuszony do zwiększania odległości albo zmiany tempa na silniejsze w czasie trwania marszu co również korzystnie wpływa na kształcenie wytrzymałości.

Tak pojętą zaprawę rozumnie dozowaną nietylko co do tempa ale również trudności terenowych i odległości należy przeprowadzać ostrożnie i nie częściej aniżeli dwa razy w tygodniu. Korzyści z tak przeprowadzonej zaprawy ujawnią się w tem, że z rozpoczęciem sezonu narciarskiego będziemy mogli przejść na pełny trening biegowy, bez szkody dla zdrowia.

Zaprawa do biegu w okresie jesiennym praktycznie biorąc znajduje dość łatwe rozwiązanie. Chodzić tu będzie o stworzenie odpowiednich warunków, które stopniowo stawiając organizmowi coraz większe wymagania spowodują jego przystosowanie do większych wysiłków. Skoki narciarskie natomiast obok znacznych wymagań pod względem ogólnej sprawności ruchowej, jako typowe ćwiczenia zręcz-

cznościowe zawierają pewne elementy, których nie można wykształcić za pośrednictwem ćwiczeń wytrzymałościowych. Do nich należą: obycie z ekspozycją, przyzwyczajenie do powietrzności, oraz pewne koordynacje ruchowe w poszczególnych fazach skoku t. zn. w czasie odbicia, lotu i lądowania.

Przechodząc zaprawę do skoku w pełni sezonu narciarskiego pod kierownictwem trenerów zagranicznych przekonałem się, że w wielu wypadkach zachodziła konieczność wykonywania szeregu ćwiczeń, które nie wymagały ani skoczni ani też odpowiednich warunków śniegowych i to właśnie nasunęło mi myśl wykorzystania okresu jesiennego dla tego rodzaju ćwiczeń przygotowawczych. Praktyczne wyniki tej próby przeprowadzonej w roku ubiegłym dały zdaniem mojem b. dodatnie wyniki co skłania mnie obecnie do podzielenia się moimi spostrzeżeniami.

Podstawą skoku narciarskiego jest odbicie i opanowana praca w powietrzu. Zazwyczaj na skoczni zawodnik zwłaszcza początkujący nie rozporządza odpowiednią ilością czasu i dlatego też nie może wykonać skutecznego odbicia, gdyż cała uwaga jego pochłonięta jest trudnością ustania skoku.

Błąd ten można usunąć w ćwiczeniach przygotowawczych na odpowiednim terenie. Właściwym polem dla tego rodzaju ćwiczeń są tereny eksponowane, które możemy znaleźć nad urwistemi brzegami rzek, na usypiskach piasku, (wydmach piaszczystych), a które będą posiadały strome zbocze o miękkiej nawierzchni. W ostateczności można takie tereny specjalnie przygotować, przyczem szczególną uwagę należy zwrócić na miejsce lądowania, które musi posiadać grubą warstwę miękkiej nawierzchni celem uniknięcia uszkodzeń kończyn przy lądowaniu. W zależności od stopnia zaprawy, skoki należy przeprowadzać systematycznie od miejsca lądowania coraz wyżej przyczem końcowy etap wysokości będzie stanowił jakgdyby próg skoczni. Skoki te na stromem zboczu można wykonywać w granicach do 6-ciu mtr. Obecność ekspozycji i powietrzności w tych ćwiczeniach daje zawodnikowi wiele przyjemności lecz z drugiej strony wymaga zachowania ostrożności. To też należy kierować baczną uwagę na techniczne wykonywanie skoku i jego prawidłowe opanowanie zanim przejdzie się na wyższy start. Wartość tych skoków między innemi polega i na tem, że zawodnik dysponuje dowolnym czasem w przygotowaniu się do odbicia co stwarza większe możliwości dobrego wykonania skoku. Wprawdzie skoki w terenie można wykonywać w różnym stylu jednak ze względu na szczególne warunki skoku narciarskiego

na skoczni, ćwiczenia te powinny w możliwie najszerszym zakresie uwzględniać styl narciarski. Poszczególne fazy skoku będą przedstawiały się następująco:

O d b i c i e (rys. 1) Postawa wyjściowa do odbicia zbliżona jest do końcowej fazy dojazdu na próg skoczni narciarskiej t. zn. stopy ustawione są równolegle, (wąsko) kolana lekko ugięte, tułów silnie wychylony wprzód, ramiona rozluźnione, lekko ugięte w łokciach zwisają swobodnie wdół. Przed momentem odbicia nie należy wykonywać jakichkolwiek ruchów przygotowawczych, lecz starać się odbić z bezruchu. Wzrok powinien być skierowany przed siebie. Odbicie winno być wynikiem szybkiej niemal gwałtownej reakcji nerwowo-ruchowej w postaci wyprostu stawów kończyn, wprzód i wgórę.

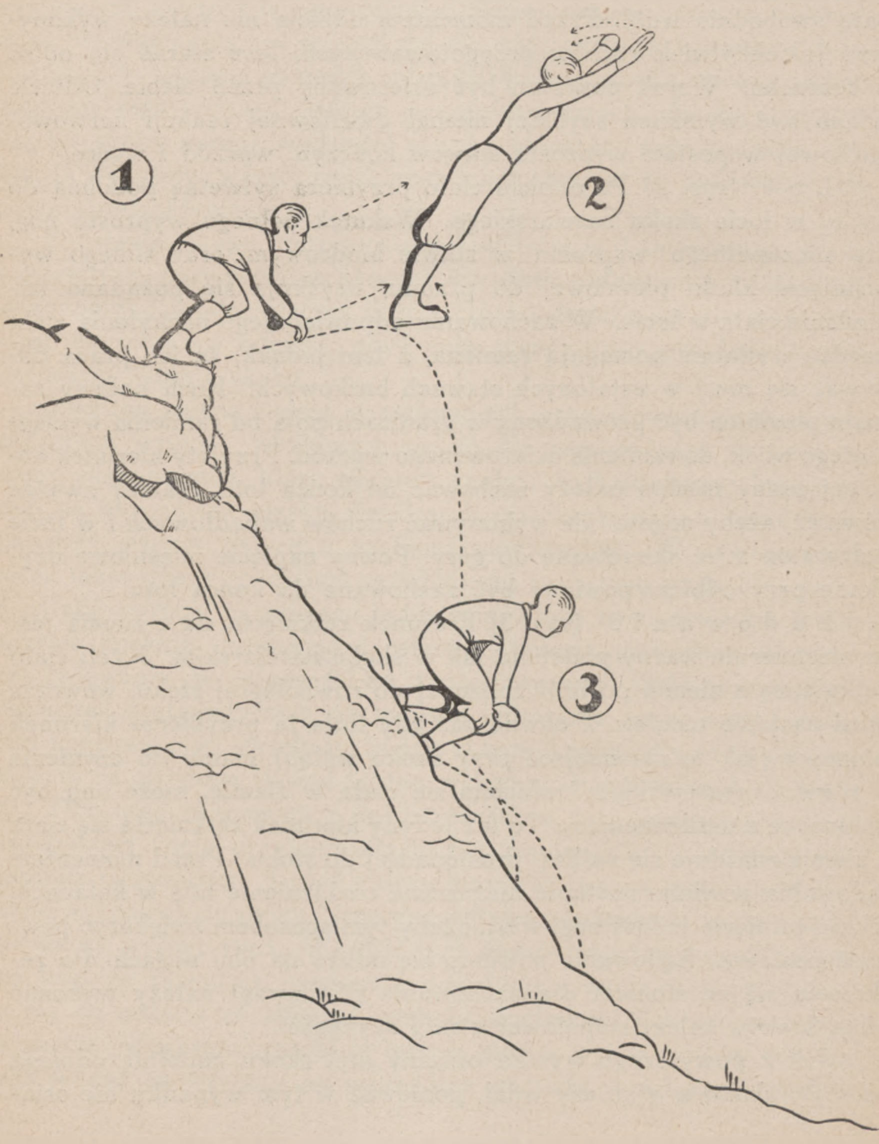
L o t (rys. 2) Po odbiciu ciało przybiera sylwetkę podobną do ruchu w locie skoku narciarskiego. Wskutek pełnego wyprostu nóg, ale niezupełnego wyprostu w stawie biodrowym, oraz silnego wypchnięcia klatki piersiowej do przodu, uzyskuje się pożądane nachylenie ciała w locie. W zachowaniu odpowiedniego nachylenia ciała bardzo wydatnie pomagają ramiona, z tem jednak, że ich praca odbywać się musi w ustalonych stawach barkowych. Ruch kołowy ramion powinien być prowadzony w granicach pola od ramienia wyciągniętego wbok, do ramienia skierowanego wprzód. Przyjęty kierunek kołowej pracy ramion należy zachować do końca lotu. Należy zważać również, ażeby nogami nie wykonywać ruchów wahadłowych i w locie palce stóp mieć skierowane do góry. Pewne napięcie mięśniowe uzyskane przy odbiciu powinno być zachowane do końca lotu.

L ą d o w a n i e (rys. 3) Kierunek zetknięcia się z ziemią jest tu niezmiernie ważny podobnie jak w skoku narciarskim. Jeżeli ciało zetknie się z ziemią po linji zbliżonej do równoległej stoku, wówczas musi nastąpić upadek. Z chwilą zaś gdy linja ta przybierze kierunek pionowy (jak to ma miejsce przy skoku wgłąb) mamy do czynienia z t. zw. „sprasowaniem" wbiciem się ciała w ziemię, może ono być połączone z uszkodzeniem. To też jedyny kierunek zetknięcia się ciała z ziemią znajduje się na linji prostopadłej do stoku. Przed momentem lądowania powinno nastąpić nieznaczne rozluźnienie nóg w kolanach, lekkie cofnięcie jednej nogi wtył, ażeby tym sposobem zwiększyć pewność postawy. Lądowanie powinno się odbyć na obu nogach. Po zetknięciu się ze stokiem dla zachowania równowagi należy wykonać kilka kroków celem stopniowej utraty szybkości.

Jak z powyższego wynika opisany styl skoku zupełnie odbiega od stylu skoku w głąb czy wdal, ponieważ w tym wypadku nie osią-

gnęlibyśmy poprawnego lądowania i tych elementów, które znajdują miejsce w skoku narciarskim. Zatem w skoku tym znajdziemy raczej pewne podobieństwa do skoku wzwyż z miejsca, ze szczególnem podkreśleniem momentu wybicia się wgórę.

Po przejściu na skocznię narciarską zawodnik spotka już tylko dwa nowe elementy a będą niemi: szybkość i dłuższy czas lotu.



Oceny książek.

E. Nehring. *Zasady łyżwiarstwa.* Główna Księgarnia Wojskowa. Warszawa. 1934 r.

Jest to 30-ty tom wydanej przez Główną Księgarnię Wojskową „bibljoteczki sportowej".

Sądząc z przedmowy, autorowi szło o dostarczenie materjału fachowego dla instruktorów łyżwiarskich „zwłaszcza w szkole i w wojsku". Poza tem autor przeznacza ją dla początkujących łyżwiarzy. Z nakreślonego sobie celu autor wywiązał się doskonale. Książka bowiem napisana jest przejrzyście, jasno i zwięźle, składa się z dwóch części, jednej, zawierającej wiadomości ogólne, i drugiej — szczegółowe, które z kolei rozpadają się na cały szereg rozdziałów i działów, naogół logicznie uporządkowanych.

Wstęp zawiera dane ogólne o istocie i znaczeniu ćwiczeń łyżwiarskich oraz krótki zarys historyczny tego sportu.

Część I-a — wiadomości ogólne — składa się z dwóch rozdziałów. Pierwszy, traktujący o sprzęcie i ubiorze łyżwiarskim, zawiera następujące działy: łyżwy, obuwie, przymocowanie łyżew do obuwia, pielęgnowanie łyżew i obuwia, ubranie i wskazówki higjeniczne. Wydaje mi się, że ilość działów tu wyliczonych możnaby z powodzeniem skrócić o jeden, włączając sprawę ubrania do wskazówek higjenicznych. Wymieniony rozdział opracowany przez autora szczegółowo i zawiera wiele cennych wskazówek, bez których nie może się obejść żaden początkujący łyżwiarz.

Drugi rozdział zawiera technikę nauki jazdy na łyżwach i podaje już nietylko szereg wskazówek fachowych, ale i życiowych, w które autor, jako doświadczony sportsmen, sam miał się możność wzbogacić.

Część II-a — wiadomości szczegółowe — składa się z czterech rozdziałów. W pierwszym omówiona została jazda wyścigowa. Tu przy układaniu działów autor nie trzyma się tego samego porządku, co w części pierwszej i w jedną całość łączy działy o łyżwach, obuwiu i ubraniu, czem zresztą nie pozbawia spraw tych wartości; natomiast wprowadzona zmiana stanowi pewne uchybienie pod względem przejrzystości książki. Następny rozdział, traktujący o technice jazdy wyścigowej, został opracowany z dużą skrupulatnością, zawiera bardzo wiele charakterystycznych szczegółów, osobiście przeżytych przez autora lub trafnie podpatrzonych i zręcznie przelanych na papier. Później omówiony został trening. W tym dziale mowa jest także o ogólnem przygotowaniu fizycznem. Autor dla jego osiągnięcia radzi między innemi uprawiać w pierwszym rzędzie wioślarstwo, motywując słusznie doskonały wpływ tegoż na

wyrobienie narządów wewnętrznych oraz wzmocnienie pleców i nóg. Zauważyć należy, że sprawę tę autor, jako zawołany wioślarz, traktuje do pewnego stopnia jednostronnie. Przecież wcale dobrem przygotowaniem do łyżwiarstwa — oprócz ćwiczeń wymienionych przez autora — będzie również pływanie i biegi w lekkoatletyce, które zapewne autorowi nie są obce. Opuścił je prawdopodobnie przez niedopatrzenie. W dalszej części tego działu omówiona została zaprawa przed sezonem łyżwiarskim. Autor podaje tu pewne normy do wykonania, lecz nie pisze, dla jakiego przeznacza je wieku, a przecież — zgodnie z przedmową — książkę tę przeznacza również dla szkoły. Udatnie zostały ujęte i przedstawione uwagi o treningu na lodzie, choć w pewnem miejscu, gdzie mowa jest o planie treningów, autor pisze: „Plan treningów powinno się ułożyć na całą zimę i wykonywać go, choćby miał wady (str. 50)". Być może, choć wydaje mi się mocno wątpliwem, że w tym wypadku autor ma rację, ale czemu szerzej nie uzasadnia sprawy, która wielu może się wydawać niesłuszną. Startowanie do zawodów potraktował autor jako sędzia o klasie międzynarodowej, z wyjątkową znajomością rzeczy. Rozdział pierwszy kończy się podaniem rekordów łyżwiarskich.

Drugi rozdział omawia jazdę figurową. Znajdujemy również 10 przykazań dla łyżwiarza figurowego. Pierwsze z nich głosi: „Jedź swobodnie, spokojnie, wyprostowany i gibki...". Otóż gibkość jest cechą, zupełnie niezależną od naszej woli, nie możemy więc zwracać się z podobnemi poleceniami do łyżwiarza. Drugie przykazanie zaczyna się od słów: „Nie garb się...". Skoro w pierwszem poleca się łyżwiarzowi być wyprostowanym, to uwaga o niegarbieniu się jest zbędna. Niepodobna bowiem być jednocześnie wyprostowanym we wszystkich stawach i garbić się. W dziale, zatytułowanym jazda figurowa obowiązkowa autor przytacza wyjątek z Regulaminu Polskiego Związku Łyżwiarskiego, który zajmuje kilka stron druku. Czy nie prościej byłoby odesłać zainteresowanych czytelników, jak to autor czyni na str. 78, do odnośnego regulaminu, jeśli już postanowiło się konsekwentnie trzymać się wytkniętej sobie w przedmowie drogi oszczędzania, „gdyż obecne czasy kryzysowe nie pozwalają na wydanie wyczerpującej pracy z zakresu całokształtu łyżwiarstwa". Muszę jednakże nawiasem zaznaczyć, że materjał ten posiada skądinąd wartość. Z przytoczonych względów nie należało również tyle miejsca poświęcać na podanie na str. 100 i nast. szczegółowych programów z zawodów. Omawiany rozdział składa się poza wymienionemi jeszcze z dwuch działów: Jazda figurowa dowolna i jazda figurowa parami.

Rozdział trzeci roztrząsa szczegółowo sprawę urządzania ślizgawek naturalnych i sztucznych i zawiera dokładny plan, obliczanie i wymierzanie bieżni łyżwiarskiej. W pewnem miejscu na str. 94 autor pisze: „Ciepła woda prędzej marznie i lepiej spaja się z istniejącą już warstwą lodową". Z drugą częścią zdania całkowicie się godzę, nigdy z pierwszą. Ciepła bowiem woda musi najsampierw ostygnąć, zanim zacznie następować proces zamarzania, a to przecież wymaga czasu.

I wreszcie następuje rozdział czwarty: „Urządzanie i prowadzenie zawodów łyżwiarskich", o którym już poprzednio częściowo swe zdanie wyraziłem.

Na zakończenie załączono w postaci dodatku: Instrukcję Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego i

Przysposobienia Wojskowego o wykonaniu sposobem domowym łyżew dziecinnych „Dezet" wraz z odnośnemi rycinami.

Książka niniejsza wydana została starannie, choć zdjęcia z wyjątkiem niektórych — wypadły dość mętnie. Podkreślić jednakże wypada, że mętny wygląd nie umniejsza ich wartości praktycznej. Autor wybrał zdjęcia o bardzo wyraźnie zaznaczonych pewnych momentach charakterystycznych, które podkreśla i zapomocą zwięzłych, ale rzeczowych uwag zwraca uwagę czytelnika.

Mimo nielicznych zresztą uchybień natury głównie formalnej, a nie faktycznej, z przyjemnością stwierdzam, że rynek nasz księgarski wzbogacony został tym o to doskonałym podręcznikiem, który niewątpliwie odda wielkie usługi instruktorom w szkole, w wojsku i w klubach sportowych. Spełni się życzenie autora, z pod którego pióra wyszły również inne prace z tej dziedziny, a zwłaszcza cenne artykuły na łamach prasy fachowej.

D. Rosenberg.

Kasprzyk A. i Czech Br.— *Narciarska zaprawa biegowa i skokowa.* Wskazówki dla trenerów, komendantów patroli, instruktorów i uczniów. Nakładem Polsk. Związku Narciarskiego. Kraków, 1934.

Trzeci tom bibljoteki sportowej P. Z. N. w postaci wymienionego podręcznika dotyczy jednego z najaktualniejszych zagadnień naszego narciarstwa, a mianowicie — zaprawy. Jakkolwiek narciarstwo nasze, rozwijające się w swoistych warunkach, zdołało osiągnąć wysoki poziom techniczny, to brakło mu odpowiedniego doświadczenia w umiejętności zdobywania kondycji fizycznej, która przy zawodniczem pojmowaniu sportu ma decydujące znaczenie. To też praca autorów— instruktora i czołowego zawodnika — dała szereg niezmiernie cennych rad i wskazówek, opartych na wieloletniem doświadczeniu.

Do najciekawszych rozdziałów podręcznika, nie opracowanych dotąd w naszej literaturze narciarskiej, należą biegi zjazdowe i slalom.

Wł. H.

K. Laskowski — *Samoobrona w 17 chwytach.* Nakł. Główn. Księgarni Wojskowej.

Japończycy są twórcami wielkiego zasobu ćwiczeń samoobrony. Aby w tych ćwiczeniach dojść do doskonałości trzeba szeregu lat żmudnej, metodycznej pracy nad swym organizmem. System ten nie znalazł też w Europie naśladowców, ale najwięcej ciekawe i praktyczne jego formy są w zastosowaniu. Mniej już ciekawą, bo w dużej mierze sztuczną jest francuzka metoda samoobrony, t. zw. „Sawate", lecz i w niej znajduje się kilka dobrych ćwiczeń.

Por. K. Laskowski, który jest propagatorem i znawcą samoobrony wydał krótki podręcznik tych ćwiczeń. Bardzo trafnie zebrał on w pewną całość ćwiczenia, mogące mieć najwięcej praktyczne zastosowanie w życiu, zilustrował je przejrzyście i dał opis treściwy, jasny.

Jest to wartościowy zbiór ćwiczeń dla instruktora i nauczyciela wychowawcy, a także podręcznik dla każdego, który chce wiedzieć, co powinien zrobić wrazie napaści. Pomijając zresztą to, co jest najistotniejsze, to jest praktyczną wartość tych ćwiczeń, trzeba stwierdzić, że są one znakomitą zaprawą szybkości, orjentacji, opanowania nerwów i koordynacji, więc tych wartościowych cech psychicznych, które chcemy rozwijać przez wychowanie fizyczne.

Dziełko to jest wartościowe i godne polecenia dla instruktorów i ćwiczących.

Józef Baran.

J. Baran, W. Sikorski, A. Wójcicki.—Piłka koszykowa. Nkł. Głównej Księgarni Wojskowej w W-wie, r. 1935.

Świeżo ukazał się z druku podręcznik piłki koszykowej, opracowany przez wymienionych autorów, poprzedzony wstępem p. pułk. dr. Gilewicza, przeznaczony dla klubów sportowych, szkół, wojska, stowarzyszeń P. W., instruktorów, sędziów i graczy.

Autorzy zakroili sobie zakres duży, i trzeba przyznać, że rozwiązali go. Podręcznik jest dobry i wszyscy, dla których jest przeznaczony znajdą w nim wiele materjału. Najwięcej usług przyniesie jednak podręcznik — kierownikowi drużyny, instruktorowi i graczowi.

Gdyby autorzy poświęcili tę książkę tym właśnie zadaniom, uniknęliby może przez to jednego z poważnych uchybień podręcznika, a mianowicie tego, że książka ta niema systematycznego układu. Poszczególne działy opracowane są bardzo dobrze. Zasób technicznych i praktycznych wiadomości jest bardzo obszerny i doskonały. Jednak poszczególne rozdziały nie są ze sobą połączone i robią wrażenie odrębnych części, pisanych przez poszczególnych autorów z tem, że niektóre działy się powtarzają a pewne zagadnienia są omawiane nie we właściwych rozdziałach.

Czytając poszczególne rozdziały znajdujemy je w kolejności „Ogólna charakterystyka gry", „Dzieje powstania koszykówki" (zdaje nam się że rozdziały te powinny być przestawione), dalej czytamy „Technika gry", „Metodyczne wskazówki prowadzenia koszykówki w szkole", wreszcie „Sędziowanie piłki koszykowej".

Otóż umieszczenie rozdziału o szkole po taktyce gry, wywołało poważne uchybienia. Mianowicie w rozdziale „taktyka gry" dano nam może poraz pierwszy w podręcznikach polskich doskonałe przykłady nauczania taktyki gry. Przeprowadzenie nauki tej tak ważnej w grze umiejętności, jest dobre i bardzo umiejętne. Podane przykłady i szematy wyprowadzają taktykę od najprostszych zagrań dochodząc od pojedyńczych graczy do całego zespołu. Uwzględniono bardzo dokładnie zarówno grę napastniczą—atakującą, jak i grę obronną. Czytając ten rozdział dochodzi się bardzo szybko do przeświadczenia, że są to rzeczy bardzo trudne do stosowania w praktyce, wymagające wiele pracy ale równocześnie bardzo zachęcające do stosowania i wyuczenia się ich. Oczywiście nauka taktyki opiera się dopiero na doskonałej technice gry.

Po tych wysokich specjalnościach taktycznych wracają autorzy do poziomu początkowego, do nauczania techniki gry koszykowej, które to nauczanie opierają na szkole.

Gdyby autorzy nauczania techniki nie przypisywali szkole, to przestawienie tych rozdziałów w podręczniku możnaby uważać za błąd techniczny podręcznika i do tego się ograniczyć. Ponieważ jednak rozdział poświęcony jest szkole, przeto mamy do niego poważniejsze zastrzeżenia.

W podrozdziałach tej części znajdujemy zaraz na wstępie intensywny trening zawodniczy, a dalej znajdujemy również wiele uwag i wskazań, odnoszących się do wysoko zaawansawanych zespołów mistrzowskich. Trudno nam jest przypuszczać, by autorzy chcieli taki trening dawkować uczniom szkolnym — nawet w starszych klasach. Jest to oczywiście nie-

dopatrzenie techniczne, wynikające z tego, że autorzy nie poświęcili specjalnego rozdziału treningowi zawodniczemu, zaś zamieszczenie uwag o treningu uważali za stosowne i umieścili je w części metodycznej, a przez to popełnili wielki błąd.

Przez takie niedopatrzenie mogą powstać zastrzeżenia co do całego rozdziału dotyczącego szkoły. Odnosi się to zwłaszcza do samego nauczania. Bowiem autorzy nie uwzględnili tego, że szkoła nie tyle uczy różnych form ruchowych, ile przy pomocy wychowania fizycznego, tak jak przy pomocy innych przedmiotów szkolnych wychowuje. Dzięki temu proces ten rozpoczyna się od lat najmłodszych, od chwili, kiedy dziecko przychodzi do szkoły i trwa przez cały czas pobytu w szkole, a zatem przez okres bardzo długi.

Autorzy podręcznika nie są zwolennikami nauczania początkujących przez gry i zabawy, tylko są zdania, że „najlepiej jest uczyć odrazu ćwiczeniami technicznemi". Takie rozumienie nauki o ile jeszcze możnaby przyjąć dla osób starszych i dla klubów, o tyle dla młodzieży i dziatwy jest niewłaściwe. Tu musimy się również zastrzec, że nauczanie w szkole i klubach będzie inne, a podręcznik tego rozdziału nie uwzględnia.

W metodycznej części podręcznika, musieli autorzy dojść również i do nauczania taktyki gry i potraktowali ją jako osobną część nie mającą prawie łączności z poprzednim rozdziałem „Taktyka gry", jakkolwiek kilka momentów się powtarza.

Pomijając ten rozdział o szkole, który również przynosi wiele ciekawych wiadomości, obok swych nielicznych niedociągnięć, to o innych rozdziałach trzeba powiedzieć, że przynoszą one bardzo dużo i jak już poprzednio wspominaliśmy, wszyscy, dla których jest przeznaczony znajdą w nim wielką pomoc. Podręcznik ten można uważać za jeden z najlepszych, jakie w dziedzinie sportów u nas się ukazały. Zwłaszcza z wielką radością należy przyjąć rozdział o taktyce gry. Bowiem we wszystkich grach sportowych u nas w Polsce niema dla taktyki gry rozumienia i gry nasze mają zawsze charakter przypadkowy a nie przemyślany. Rozdział ten w podręczniku napisany jest bardzo dobrze.

Nie mniej uznania trzeba zostawić rozdziałowi o sędziowaniu. Takie rozdziały spotyka się w podręcznikach bardzo rzadko, a są one wielce pożyteczne. Zwłaszcza w koszykówce, gdzie sędziowanie jest bardzo trudne, napisanie takiego rozdziału w podręczniku było bardzo pożądane i autorzy dali w nim rozwiązanie szeregu trudności, z któremi spotyka się sędzia na boisku.

Szereg fotografij i rysunków, wykonanych bardzo dobrze, ilustruje podręcznik i przyczynia się wydatnie do łatwiejszego zrozumienia go i korzystania z niego.

Na zakończenie chcielibyśmy poruszyć jeszcze jedną sprawę, która zdaje się być pewnym brakiem podręcznika.

Niewątpliwie w pracy swej autorzy korzystali z pewnych prac obcych, jak np. amerykańskie czy inne. Otóż czytelnik, któremu nie wystarczyłyby wiadomości podane przez autorów naszego podręcznika, chętnieby zapewne skorzystał z podanej literatury, by uzupełnić swoje potrzeby. W tych warunkach zmuszony będzie do własnych poszukiwań, a takie zestawienie literatury poszukiwania te mogłoby bardzo ułatwić.

Są to jednak niedociągnięcia niewielkie i nieobniżające niczem wartości podręcznika, który niewątpliwie przyczyni się do podniesienia poziomu

techniki i taktyki gry w koszykówkę w Polsce, jak również do podniesienia poziomu sędziowania, które oparte wyłącznie na suchych przepisach gry okazało się niewystarczające.

Wydanie książki bardzo staranne.

Jan Skład—CIWF.

Wiktor Kwast i kpt. Józef Baran— P i ł k a s i a t k o w a. Nakł. Głównej Księgarni Wojskowej. W-wa, 1934 r.

Książka ta ma być podręcznikiem dla gracza, ma być „podręcznikiem dla chcących się bliżej zapoznać z praktyczną stroną sportu siatkówki". Tej tak prostej i nietrudnej grze, poświęcili autorzy wiele pracy i potraktowali zagadnienie bardzo szeroko i wyczerpująco. Zaczynając od szczegółowego omówienia przepisów Związkowych, przeszli do opisu techniki, a następnie, taktyki gry. Opisy te dobrze ilustrują poszczególne fragmenty techniczne.

W taktyce gry przeprowadzili autorzy podział na grę zaczepną i obronną, omawiając ponadto rolę poszczególnych graczy na boisku, jak zarówno grę pojedynczą, podwójną, trójkową i mieszaną.

Wydanie książki staranne. Jedynie ilustracje są niewszystkie starannie dobrane.

Podręcznik ten trzeba przyjąć z radością; uzupełnia on bowiem w tej dziedzinie poważną lukę i przyczyni się niewątpliwie do podniesienia poziomu gry w szerszych kołach uprawiających ten sport.

Jan Skład—CIWF.

D r. A. T e r a j e w i c z. *Odżywianie w obozach i na wycieczkach.* Główna Księgarnia Wojskowa. Warszawa 1934.

Non vivimus ut edamus, sed edimus ut vivamus mówi stare przysłowie. I właśnie dlatego, by móc podtrzymać życie pochłaniamy pokarmy, sprawa racjonalnego odżywiania się zawsze stanowiła temat rozważań w nauce. Rzeczy te przez długie lata utrzymywały się mniejwięcej na jednakowym poziomie. Sądzono, że ustrojowi wystarczy podanie odpowiedniej ilości ciałek odżywczych w postaci białek, tłuszczów i węglowodanów oraz pewnej dozy soli mineralnych i wody, by nie zaznał uszczerbku. Ostatniemi dopiero czasy wykazano niesłuszność takiego postępowania, choć pewne obserwacje pod tym względem uczyniono już dość dawno. Idzie mianowicie o to, że stwierdzono, iż pokarm ludzki zawierać musi — oprócz wymienionych — inne jeszcze składniki, niezbędne dla prawidłowego przebiegu rozwoju organizmu, dla normalnego jego funkcjonowania, a nawet dla utrzymania życia. Nazwano je przeto aminami życia-witaminami.

Szczególne znaczenie problem ten posiada w czasie podróży, choć sądzę, że przy obecnym stanie wiedzy i technice podróży sprawa ta nie przedstawia się tak groźnie, jak naprzykład za czasów podróży dookoła świata Vasco da Gamy, z którego załóg okrętowych, liczących 160 ludzi, 100 zginęło na szkorbut.

Omawiana przezemnie książka Terajewicza, stanowiąca część bibljoteczki harcerskich drużyn żeglarskich zawiera właśnie najważniejsze pojęcia z higjeny odżywiania, oraz wskazówki praktyczne, jak je wprowadzić w życie.

Oprócz wstępu, książka zawiera pięć rozdziałów oraz dodatek dla żeglarzy. W pierwszym omówione zostały ogólne zasady odżywiania. Roztrząsa pewne problemy, jak: przemiana materji— przemiana energji, główne składniki odżywcze (dodatkowe składniki odżywcze — witaminy), inne własności

pokarmów, jak sytność, strawność, wartość smakowa.

Drugi rozdział traktuje o produktach spożywczych, ich cechach, przechowaniu i przygotowaniu. Na stronie 30, gdy mowa jest o produktach zbożowych, o chlebie, autor zaznacza, że „Gatunki chleba z grubszej mąki (mniej dokładnie oddzielonej od otrębów) wyróżniają się większą zawartością białka. Jednak zawierają one znaczną ilość błonnika, powodującego wzmożenie ruchowej czynności jelit tak znacznie, że przeważna część tego białka nie ulega strawieniu i wessaniu". Ale z drugiej strony należałoby może podkreślić większą wartość witaminową tych gatunków mąki (R. Ege), zwłaszcza, jeśli idzie o t. zw. razówkę, co zresztą autor na str. 11 podkreśla. Słusznie pisze autor na str. 35, że wody, w której moczono suszoną włoszczyznę nie należy wylewać. Woda taka bowiem nietylko dodaje dużo smaku pokarmom, ale zawiera ponadto pewną dozę witamin, które nie wyginęły prawdopodobnie przy wysychaniu włoszczyzny.

Trzeci rozdział mówi o kuchni, o jej urządzeniu, o jej urządzeniu na jachcie, o naczyniach i o pracy w kuchni.

W czwartym rozdziale autor podał jadłospis dla dwuch odrębnych grup, w ramach racyj wyszczególnionych na str. 13 i 14 w tablicach III i IV-ej na 10 dni, dla 10-ciu osób. W uwagach do jadłospisu szczególny nacisk położono na sprawę witamin i podano sposoby dostatecznej ich zawartości w pokarmach. Zresztą i w innych miejscach tego rozdziału znajdujemy podobne uwagi (str. 60).

Dodatek dla żeglarzy, zawierający nazwy produktów spożywczych w językach: polskim, niemieckim, duńskim i szwedzkim, miejscami, zwłaszcza, jeśli idzie o języki skandynawskie, zawiera wiele błędów i czyni niekiedy wrażenie jakiegoś żargonu rybackiego. Uważam, że w drugiem wydaniu tej pięknej książki, podobne uchybienie nie może mieć miejsca i autor winien te rzeczy w porozumieniu z lingwistą bezwarunkowo sprostować.

Książka, zaopatrzona w szereg nader pouczających tabel, wydana została nader starannie. Napisana jest przystępnie i jasno i czyta się ją z przyjemnością. Stanowi ona wybitną pomoc nietylko dla organizujących wycieczki harcerskie, ale również szkolne. Ukazanie się jej jest zwłaszcza na czasie obecnie. Nowe bowiem programy szkolne w szerokim zakresie uwzględniają w gimnazjum obowiązkowe wycieczki kilkudniowe, na których bardzo aktualne zawsze jest zagadnienie racjonalnego żywienia uczestników. Wszelkie trudności, wynikające w związku z tą sprawą pierzchają po dokładnem przestudjowaniu książki dra Terajewicza.

D. Rosenberg.

Adam Wisłocki. *Przez Jeziora i Rzeki Brasławszczyzny.* (Reportaż z kajakowej włóczęgi) Główna Księgarnia Wojskowa. Warszawa 1934.

W przystępnej formie beletrystycznej wprowadza nas autor do krainy zieleni i lasów, owianej tchnieniem romantyzmu. Z niezwykłą barwnością przesuwają się przed nami najprzeróżniejsze obrazy rzek, jezior i osad, a czytelnik wraz z załogą „Baca" bierze udział w wyprawie. Przez szereg wsi litewskich, gdzie poznajemy obyczaje miejscowej ludności, wprowadza nas autor do umiłowanej przez siebie Brasławszczyzny.

Zatrzymujemy się następnie w Opiwardzie, otoczonej uprawnemi polami, nad jeziorem Dryświackiem, Obolem i szeregiem innych okolic, odznaczających się rozmaitością krajobrazu. Jedne przypominają autorowi puszczę

Białowieską, matecznik, kryjówki powstańców z 63 r. Nastrój zmienia się: oto wyłania się przed nami puszcza Bohinska, obfita w bogatą sieć strumieni leśnych i bagiennych oraz trzęsawisk, uderza nas krwawa tragedja wyspy „Zamek", skądinąd doskonałego terenu do obozowania. Wraz z autorem przechodzimy do historji Brasławszczyzny, której Wisłocki poświęca dużo uwagi. Odpowiednie warunki klimatyczne, piękny krajobraz, skąpe zaludnienie sprzyjają turystyce, ruchowi sportowemu i letniskowemu. Przebywszy okoliczne jeziora, wysepki i osady, pełna wrażeń i zachwytu dociera załoga do polskich niegdyś Inflant, gdzie doznaje niezbyt miłego przyjęcia ze strony władz miejscowych i czemprędzej opuszcza obcą ziemię.

Książka, mimo swej, jak już zaznaczyłem beletrystycznej formy, może być traktowana jako poważne studjum geograficzne i zużytkowana jako lektura uzupełniająca dla młodzieży szkolnej. Autor ze skrupulatnością opisuje napotkane w swej podróży jeziora i wyspy, ich położenie, pochodzenie, charakter, przeznaczenie i obyczaje ludności okolicznej. Uderza nas bezpośredni i bliski stosunek uczuciowy autora do przyrody. Miłując, tak doskonale ją rozumie, że potrafi nawet porozumiewać się z zamierającem jeziorem, a entuzjazm porywa nawet czytelnika.

Rozmaite krajobrazy wprowadzają rozmaite nastroje do wrażliwej duszy autora: Ciepło wsi Berdekszne wywoła pogodę ducha, której nie zdołają rozproszyć niepowodzenia i rany zadane przez pijawki i gady. Natomiast wyłaniające się z głębi zatoki dryświackiej tajemnicze sylwety wysp, na tle powstającej burzy powodują grozę.

Omówiwszy uczuciowy stosunek autora do każdej piędzi ziemi polskiej, należy wspomnieć o tendencji utworu. A więc podaje szereg wytycznych, z pośród których na szczególne podkreślenie zasługuje: 1) Tereny Wileńszczyzny winny być zużytkowane jako placówki narciarskie 2) przyszłość Brasławszczyzny leży w turystyce.

Cały zaś utwór przeniknięty jest myślą o rozwoju i propagandzie sportu kajakowego.

Między innemi jedną z poważniejszych zasług autora — przedewszystkiem forma przystępna, a pouczająca, która swą żywością najlepiej przemówi do młodzieży szkolnej, oraz odwaga cywilna pozwalająca miłośnikowi natury cisnąć nagą prawdę regulatorom sieci wodnej. Pod pozorem meljoracji niszczą oni piękno natury, zatruwają atmosferę, wyrządzając jednocześnie krzywdę okolicom i ludności.

Książka ozdobiona jest szeregiem, regjonalnym ilustracyj, podanych w nader żywej i estetycznej formie. Celem bliższego zaznajomienia czytelnika z terenem Brasławszczyzny umieszczona jest również mapka wodna.

D. Rosenberg.

Riksföreningen for Gymnastikens Främjande Aarsbok (Państwowy Związek rozpowszechniania gimnastyki. Sprawozdanie roczne). 1934. Pod redakcją Agne Holmströma.

Jest to pierwsze sprawozdanie roczne stowarzyszenia szwedzkiego, które w roku ubiegłym zostało zawiązane dzięki niezmordowanym zabiegom energicznego działacza na niwie propagandy ćwiczeń cielesnych, redaktora Agne Holmströma.

Książka zawiera — między innemi— artykuł redaktora o rozroście Szwedzkiego Związku Gimnastycznego, którego jest sekretarzem. Gdy w roku 1918 liczba członków wynosiła 8000, w roku 1933 — 110.000. Aby rozwój ten nie stanął na martwym punkcie, właśnie w roku ubiegłym utworzono wy-

mieniony w nagłówku związek. Poza tem autor zwraca uwagę, że sama gimnastyka zmieniła swe cechy. Ze sztywnej gimnastyki postaw nastąpiło przeobrażenie w gimnastykę ruchową, co jeszcze bardziej umożliwiło realizowanie szwedzkiego motto: „gymnastik aat alla" (gimnastyka dla wszystkich).

W innym artykule redaktor omawia współpracę związku z najrozmaitszemi stowarzyszeniami kulturalnemi, co jeszcze w większym stopniu przyczynia się do szybszego osiągania zamierzonego przez związek celu.

Poza tem książka zawiera cały szereg artykułów z najrozmaitszych dziedzin ćwiczeń cielesnych, napisanych przez wybitnych specjalistów.

D. Rosenberg.

Z prasy polskiej.

Z prasy harcerskiej.

Harcerstwo polskie żyje pod znakiem *Zlotu Jubileuszowego* zwołanego z okazji 25-lecia powstania ruchu harc. w Polsce. Zlot zostanie urządzony *w Spale, w* czasie *od 11 do 24 lipca 1935 r.* i zgromadzi przypuszczalnie *ponad 20 tysięcy młodzieży.* Spodziewany jest liczny udział młodzieży polskiej i zagranicy, szczególnie z U. S. A., gdzie od kilku lat harcerstwo rozwija się żywiołowo. Komendę Zlotu objął *mjr. Wądołkowski Ign.*, jeden z pierwszych organizatorów ruchu w latach 1910—11. Program Zlotu opracowany pod kątem zawodów z techniki i obejmuje: obozownictwo, bieg skautowy, wycieczki, terenoznawstwo, pionierkę, ratownictwo i łączność.

Zainteresowanie Zlotem szerokich rzesz nauczycieli w. f. byłoby zewszech miar pożądane: jest to jedyna w Polsce tego rodzaju i na taką skalę urządzana impreza, mająca na celu wykazanie co i jak można (i należy) z młodzieżą zrobić w zakresie tak mocno przez program szkolny podkreślanego działu gier polowych i obozownictwa.

Prasa harcerska w związku z tym jubileuszem i Zlotem poświęci napewno niejeden jeszcze artykuł, który wart będzie przeczytania.

Do pierwszych dni dziejów naszego harcerstwa sięga *inż. Henr. Bagiński* w artykule p. t.: *„Geneza polskiego skautingu"* zamieszczonym w ostatnim Numerze *„Harcerstwo"* (Nr. 2 maj — wrzesień). Wytyczne dla ruchu skautowego w Polsce, opracowane w r. 1911 nie zatraciły i dotąd nic ze swej aktualności i słuszności. „Skauting — pisano — jest środkiem do wychowania młodzieży na obywateli, zdolnych realizować ideję Niepodległości tak w pokoju, jak w walce. Najważniejsze płynące stąd wnioski są: jedynie drogą równomiernego traktowania strony fizyczno - wojskowej, umysłowej i moralnej, jako też podkreślania celu pracy, uchroni się ruch od wypaczenia. Należy przystosować skauting do naszego celu i warunków życia naszej młodzieży, nie wahając się odstąpić od wzoru angielskiego".

Tak więc się i dzieje. Ruch harcerski, czerpiąc z bogatych wskazań Baden-Powella to wszystko, co najlepsze, zawsze szukał oryginalnych rozwiązań. W ostatnich czasach dowodem tego może być tworzony ruch zuchowy.

Dotyka źródeł i podstaw ruchu artykuł *Józefa Korpały: Światopogląd — Ideologja — Prawo.*

„Budowanie harcerskiego światopoglądu jest niewątpliwie jedną z najpilniejszych konieczności życia harcerskiego...

Oczywiście ten światopogląd harcerski nie może być zamkniętym, jakimś systemem dogmatycznym, ale musi odpowiadać na najbardziej niepokojące pytania tak, aby ułatwiał, przejście przez okres rewolucjonizmu, radykalizmu i negacji wszystkiego co dotychczas zostało zrobione. Chodzi przedewszystkiem o to, aby ten światopogląd dał harcerzowi świadomość miejsca w życiu polskiem, aby wiedział on, co ma robić i dlaczego. Harcerz nie może być przecie „poszukiwaczem szczęścia" w życiu społecznem, nie może poprzestawać na dążeniu do „osiągnięcia powodzenia" osobistego (tak znamiennego dla skauta angielskiego). On musi mieć dążenia i ambicje poważniejsze, wynikające z potrzeb życia polskiego. Harcerz musi wiedzieć, że „wszystkie nasze hasła i cała nasza działalność powinny układać się w promieniu jednej zasadniczej, centralnej, najistotniejszej idei przewodniej". A dalej:

„Harcerstwo w istocie swej jest niewątpliwie reakcją przeciw kulturze mieszczańskiej a w szczególności przeciw wygodzie, snobizmowi i filisterstwu. Wyrazem tego jest pęd ku przyrodzie, kult cnót rycerskich, przyzwyczajenie do niewygód (obozy), rozwijanie sprawności i zaradczości. Chodzi jednak o to, aby harcerstwo na tem nie poprzestało, aby nie spełniało wyłącznie funkcji zapobiegawczej, ale wskazywało również konsekwencje, wynikające z rozwijania odmiennych dyspozycyj i właściwości.

Na tym światopoglądzie harcerskim powinna się opierać ideologja harcerska, stanowiąca wyznanie wiary w idealny program pracy harcerskiej. Ideologja ta nie może być jednak ani dogmatem ani doktryną. Harcerz, który mówi o braterstwie i sprawiedliwości powinien wiedzieć, że to wymaga odpowiednich konsekwencyj w działaniu społecznem, jeśli nie ma być prostym frazesem".

„Ileż to razy — pisze autor — zdarza się, że dorosły harcerz, t. zw. „dobry uczynek" rozumie nadal po chłopięcemu jako obowiązek podniesienia przysłowiowej „skórki z pomarańczy" albo przeprowadzenia ociemniałego przez ulicę. Brak głębszych refleksyj i wysnuwania konsekwencyj z dobrych praktyk harcerskich. Nie można więc odmówić słuszności A. Górskiemu, że „ci co wdrażają swym towarzyszom ideał niezamieniania kaloszy, zwrotu wypożyczonych książek i t. p. kierują się zasadą poczynania sobie od najłatwiejszego" — jeśli do tego niczego więcej nie dodają. Jest to tem słuszniejsze, że w harcerstwie większy nacisk kładzie się nieraz na przestrzeganie abstynencji (z której zrobiło się kryterjum harcerskości), niż na rozumienie ideologji harcerskiej".

Jasno i śmiało wypowiadane myśli, którym nie można nie przyznać trafności w ocenie najistotniejszych momentów pracy harcerskiej, zasługują na szczegółową analizę i niechybnie pobudzą ogół wychowawców (nietylko harcerzy) do poważnych refleksyj.

Jest jeszcze jedno zagadnienie żywo nurtujące ZHP — *to zagadnienie wzajemnego stosunku harcerstwa i szkoły. Dra Wł. Szczygła* inspektora harc. kurat. O. S. Krak.). Duży odsetek nauczycieli wśród instruktorów harcerskich, oraz ogólne poszukiwanie metod wychowawczych i ideałów w Odrodzonej Polsce, spowodowały bliższe dziś, niż kiedykolwiek zadzierzgnięcie węzłów współpracy. Drużyna harcerska prowadzona przez dobrego kierownika staje się poważnym ośrodkiem oddziaływania społecznego i wychowawczego na cały zakład. Koniecznem staje się, zdaniem autora, „zestawienie programów nauczania i wychowania w szkole, z programami prób harcerskich i programami wychowawczemi drużyn". Dalej „wyszukanie kilku ośrodków takich

gdzieby na terenie pierwszych klas gimnazjalnych powstały drużyny harcerskie, w których możnaby program wychowawczy uzgadniać i koregować z programem wychowawczym opiekuna klasowego". (O ile nam wiadomo były już takie próby i dziś są przeprowadzane). Autor zastrzega się przeciwko „zeszkoleniu" harcerstwa. A w tym kierunku zdaniem naszem przecież wiele się robi (dorywczo zresztą i bez planu) przejmując z harcerstwa działy techniki, obozowanie, gry polowe i metody (choćby taki „system grupowy"). Osobiście wolelibyśmy inne rozwiązanie. Wolelibyśmy widzieć *„uharcerzoną" szkołę.*

Zatrzymując się się szerzej nad temi sprawami pragniemy podkreślić jak obecnie w harcerstwie życie idzie głębokim nurtem. Wysuwanie takich zagadnień zmusza harcerstwo do szukania rozwiązań — napewno szczęśliwych.

M.

Jubileuszowy numer „Skrzydlatej Polski".

Organ Aeroklubu R. P. „Skrzydlata Polska" uczcił pamiętne zwycięstwa lotnictwa polskiego w Challenge'u i zawodach Gordon Bennett'a wspaniałym numerem, przeszło 100-stronicowym, ozdobionym wielką ilością fotomontaży i kolorowemi wkładkami. Jest to zarazem numer jubileuszowy wydawnictwa, które w październiku r. b. obchodziło 10-lecie swojego istnienia.

Oprócz sprawozdań z obu turniejów, zawartych w wyczerpujących artykułach inżynierów: Kwaśniaka, Rogalskiego, Challier'a, Kączkowskiego, Wędrychowskiego, Jacuńskiego i in., mamy obszerny dział lotnictwa polskiego, w którym zamieścili swoje autografy i artykuły szefowie naszego lotnictwa oraz najwybitniejsi lotnicy, a więc: min. Butkiewicz, wicemin. Bobkowski, gen. Rayski, ppłk. Kwieciński, mjr. Skarżyski i in. Z ciekawą historją jubilatki, która z pisma młodzieży stała się organem lotnictwa sportowego zapoznaje nas Red. J. Osiński, w artykule „Od Młodego Lotnika do Skrzydlatej Polski".

Jubileuszowy zeszyt „Skrzydlatej Poski" robi pod każdym względem nader korzystne wrażenie. Znaleźć się on powinien w rękach każdego interesującego się lotnictwem.

Z prasy obcej.

K. A. Knudsen. *Beretning fra Gymnastikinspektionen.* (Sprawozdanie z wizytacji gimnastyki).

Gymnastik Tidsskrift N. 7/1934. str. 121 i nast.

Naczelny wizytator gimnastyki w Danji, Kanut Antoni Knudsen, zgodnie z prawem duńskiem, zabraniającem piastowania jakiegokolwiek urzędu państwowego po przekroczeniu 70 roku życia, w roku bieżącym w pełni sił żywotnych przeszedł na emeryturę. W związku z tem na łamach wymienionego czasopisma daje krótki przegląd rozwoju ćwiczeń cielesnych w szkołach duńskich na przestrzeni bieżącego stulecia. Będąc z natury człowiekiem nader skromnym, Knudsen nazywa to sprawozdaniem z wizytacji, lecz wszyscy, orjentujący się w stosunkach duńskich wiedzą dobrze, że wszelkie ulepszenia w organizacji ćwiczeń cielesnych w szkołach duńskich oraz obecny ich wysoki poziom są dziełem niezmordowanej jego energji i stanowią wyłączną zasługę tego światłego orędownika kultury cielesnej.

Komisja gimnastyczna z 1889 roku.

Gdy w r. 1884 roku sprowadzono gimnastykę szwedzką do Danji, zaczęła się ona rozpowszechniać jedynie w niektórych typach szkół jak uniwersytety ludowe i w stowarzyszeniach wiejskich, zwłaszcza dzięki duńskim związkom strzeleckim. Ponieważ gimnastyka ta znacznie różniła się od systemu, względnie systemów i metod, stosowanych w pozostałem szkolnictwie, powstały na jej temat dyskusje w stowarzyszeniach oraz na łamach prasy, które zakończyły się powołaniem komisji. Pracowała ona niestrudzenie w ciągu dziesięciu lat i dziełem jej było opublikowanie w roku 1899 dwutomowego „Podręcznika gimnastyki, autoryzowanego przez Ministerstwo do użytku szkolnego". (Część pierwsza, zawierająca 276 stron druku, bogato ilustrowana, oparta jest na systemie szwedzkim z niewielką domieszką ćwiczeń niemieckich. Uwaga sprawozdawcy). Część druga, nazwana gimnastyką stosowaną, zawiera 200 stron druku i jest pierwszym, wydanym po duńsku podręcznikiem gier, zabaw i sportów na poziomie szkolnym. Podręcznik ten posiadał kolosalne znaczenie dla rozpowszechniania i rozwoju ćwiczeń na wolnem powietrzu.

Nauczyciele przedmiotów ogólnych winni nauczać gimnastyki.

Powierzenie nauczania gimnastyki w szkołach ludowych nauczycielom przedmiotów ogólnych miało niezmiernie ważne znaczenie pedagogiczne w rozwoju tego przedmiotu i podniosło niejako wartość jego. Urządzenie w szkołach świetnych sal, wyposażonych we wszystkie przybory oraz wyszkolenie nauczycieli w zakresie prowadzenia gimnastyki sprawiło, że rozwój jej w szkolnictwie ludowem zaznaczył się z większym rozmachem niż w średniem, w którem znacznie później nauczyciele przedmiotów ogólnych zaczęli nauczać gimnastyki.

Wykształcenie nauczycieli.

Początkowo nauczyciele gimnastyki kształcili się w Wojskowej Szkole Gimnastyki (założonej w r. 1804). Byli to przeważnie podoficerowie, którzy po wyjściu z stamtąd nauczali tego przedmiotu we wszystkich typach szkół, a nawet w seminarjach, które przygotowywały przyszłych nauczycieli ludowych również do nauczania gimnastyki. Ustawa, powierzająca prowadzenie gimnastyki nauczycielom przedmiotów ogólnych sprawiła, że musiano zastanowić się nad inną formą wykształcenia dla nich, tembardziej, że gimnastyka szkolna, różniła się znacznie od stosowanej w Szkole Wojskowej.

W dziedzinie zaspokojenia potrzeb pod względem kształcenia nauczycieli gimnastyki potężne znaczenie miała inicjatywa dyrektora Państwowej Wyższej Szkoły Nauczycielskiej, profesora H. Olrika, który, wystarawszy się o odpowiednie kredyty, założył w r. 1898 przy szkole roczny państwowy kurs dla nauczycieli gimnastyki (Kierownikiem został Knudsen. Uwaga sprawozdawcy).

Wakacyjne i instrukcyjne kursy gimnastyki.

Aby zapoznać z zawartością autoryzowanego „Podręcznika" ogół nauczycieli, zwłaszcza wiejskich, ministerstwo zorganizowało sieć kursów miesięcznych w czasie feryj letnich, na których wykładowcami byli absolwenci kursów rocznych. Pozatem dla starszej generacji nauczycieli, która nie mogła uczestniczyć w tych kursach, zorganizowano kursy instrukcyjne. Jedne i drugie cieszyły się kolosalną frekwencją. Knudsen stwierdza, że wykształcenie to było zbyt krótkie i niedostateczne i dlatego nowa gimnastyka nie

mogła się odrazu poszczycić takiemi rezultatami, jakich się po niej spodziewano.

Gimnastyka dziewczęca.

Ustawa szkolna z r. 1814 wprowadza obowiązkową gimnastykę jedynie do szkół męskich. Krzywdę tę naprawia w dziewięćdziesiąt lat później ustawa z roku 1904. Na mocy tej ostatniej dziewczęta, podobnie jak chłopcy powinny były mieć w planie szkolnym 2 — 3 godziny gimnastyki tygodniowo. W związku z tem wiele szkół musiało wybudować podwójne sale, których mnóstwo powstało w tym czasie. Odpowiadały one wszelkim wymogom higjeny i techniki, a ponadto były zaopatrzone w natryski. Piękne te sale stanowiły przynętę dla dojrzałej młodzieży, która chętnie spędzała w nich swe wolne wieczory, oddając się ćwiczeniom ciała.

Subsydja rządowe na budowę sal i urządzanie boisk.

Subsydja rządowe początkowo na budowę sal, a później na urządzanie boisk wynosiły do 15000 koron duńskich na każdy objekt przy poszczególnej szkole, brakujące fundusze uzupełniały gminy. Nic więc dziwnego, że szkoły dość szybko mogły otrzymać dla swego użytku sale i boiska. Jak dalece korzystna okazała się pomoc rządowa dla ruchu budowlanego boiskowo - salowego świadczy fakt, że od r. 1907 do 1912 wybudowano przy samych tylko szkołach wiejskich około 300 sal gimnastycznych.

Pomoc przy inspekcji gimnastyki.

By nauka gimnastyki mogła stanąć na odpowiednim poziomie, parlament uchwalił opłacać wizytatorów z kasy skarbowej. Początkowo zaangażowano 12 asystentów, później zaś liczba ich wynosiła 22 osoby. Byli to ludzie, rekrutujący się przeważnie z pośród nauczycieli seminaryjnych. Zachowali oni zazwyczaj swe stanowiska, a inspekcje traktowali dorywczo. Mimo to, jak pięknie powiada Knudsen, ludzie ci, zwani konsulentami gimnastycznymi, wykonali wielką pracę za małe pieniądze. Ich to głównie zasługą jest, że gimnastyka w szkołach wiejskich osiągnęła tak wysoki poziom. Knudsen uważa, że praca wizytatora gimnastyki nie da się pomyśleć bez współudziału asystentów.

Wprowadzenie gimnastyki jako przedmiotu studjów do uniwersytetu.

Próba powierzenia nauczania gimnastyki w szkołach ludowych nauczycielom przedmiotów ogólnych dała doskonałe rezultaty. Zaczęto się zastanawiać, czy porządek taki nie był również korzystny dla szkół o wyższym poziomie. Kwestja ta mogłaby być rozwiązana jedynie przez wprowadzenie studjum gimnastycznego do uniwersytetu dla przyszłych nauczycieli. Lecz tu natrafiono na opór, który wkońcu udało się przełamać i w listopadzie 1909 powierzono prowadzenie wykładów anatomji, fizjologji i teorji gimnastyki lekarzowi J. Lindhardowi ze stopniem docenta. Posunięcie to posiadało nietylko olbrzymie znaczenie dla podniesienia tego przedmiotu w szkolnictwie, ale również dało możność wielu jednostkom zainteresowanym do pogłębienia swych studjów w tej dziedzinie.

Powstanie Państwowego Instytutu Gimnastycznego.

Państwowy Kurs Gimnastyki, założony w r. 1898 przy Państwowej Wyższej Szkole Nauczycielskiej, pracował w nader niekorzystnych warunkach. Nauka odbywała się w pięciu odrębnych lokalach, oddalonych znacznie od siebie. Dopiero po trzynastu latach wybudowano przy boiskach akademickich przestronny barak, który miał być

wkrótce zastąpiony wzorowym gmachem. Niestety, wojna spowodowała, że dopiero w r. 1923 oddano do użytku już nie kursu, a instytutu nowoczesny gmach, doskonale wyposażony oraz kilka przylegających do niego boisk do gier i sportów. W ten sposób na długie lata zabezpieczono kształcenie sił nauczycielskich zarówno dla szkół ludowych, jak i średnich.

Wprowadzenie oceny obliczeniowej z ćwiczeń cielesnych przy egzaminie realnym (odpowiada wykształceniu 5 klas gimnazjum dawnego typu; uwaga sprawozdawcy) i maturalnym.

Ocenę ćwiczeń cielesnych, która była traktowana narówni z ocenami z przedmiotów ogólnokształcących przy egzaminie realnym wprowadzono już w 1908 r., zaś w następnym miano zastosować to zarządzenie również w odniesieniu do maturzystów. Niestety, sprawa ta stała się aktualną dopiero po upływie lat dziesięciu, a do tego przyczynił się pewien wpływowy jegomość, którego dwaj synowie — acz bardzo zdolni w dziedzinie nauki, byli mocno cofnięci w stosunku do swych rówieśników pod względem fizycznym — na nieszczęście akurat w owym czasie mieli zdawać egzamin maturalny. I udało mu się sprawę odwlec na przeciąg dziesięciu lat. Wprowadzenie tych ocen wpłynęło przedewszystkiem na zmniejszenie się ilości uczniów zwolnionych z ćwiczeń cielesnych. Gdy w r. 1919 ilość zwolnionych chłopców przy egzaminie maturalnym wynosiła 22,68%, a dziewcząt — 49,13%, to obecnie liczby te przedstawiają się następująco: 17,90% i 18,25%. Liczbami temi, bynajmniej Knudsen nie jest zachwycony i powołuje się na Norwegję, gdzie dzięki zabiegom d-ra med. Karola Schiötza, dobrze znanego czytelnikom naszego pisma, sprawy te przedstawiają się znacznie lepiej.

Rozwój gimnastyki w ostatniem dwudziestoleciu.

Rozdziału tego bliżej omawiać nie będę, gdyż treść w nim zawarta znana jest czytelnikom naszego pisma ze seryj artykułów w prasie fachowej, które ukazały się różnemi czasy, a źródłowy materjał z tego zakresu znajduje się w podręczniku profesora E. Piaseckiego p. t. „Zarys teorji wychowania fizycznego" Lwów 1929.

Następny rozdział p. t. „*Dobre ćwiczenia cielesne, lecz za mało używane*". Knudsen stwierdza tu, na podstawie podanego materjału statystycznego, że w zakresie ćwiczeń ciekawych w Danji odbywa się ciągły postęp, lecz daleki jest od zdania, że rozwój ich osiągnął w obecnej chwili punkt kulminacyjny. Knudsen, powołując się na badania rekrutów, stwierdza z ubolewaniem, że rozwój fizyczny młodzieży duńskiej wiele pozostawia do życzenia. Zdaniem jego bezpośrednia przyczyna polega na nieodpowiedniem wykorzystaniu dobrych środków. Autor podkreśla, że władze szkolne posiadają pełne zrozumienie dla sprawy ćwiczeń cielesnych w szkole i obecny projekt, który niebawem wejdzie w życie, wprowadza w ósmym roku szkolnym (licząc od szkoły powszechnej) przewiduje codzień 1-ą godzinę na ćwiczenia ciała. Mówi następnie o obowiązkach i odpowiedzialności nauczycieli ćwiczeń cielesnych oraz porusza szereg spraw zahaczających o wychowanie fizyczne, jak sen, odżywianie i t. d.

Ostatni rozdział p. t. „*Sale gimnastyczne przy szkołach wiejskich*", zaopatrzony został w nader szczegółową statystykę i posiada znaczenie wybitnie lokalne.

D. Rosenberg

Dr. fil. E. Hochwü Christensen. *Lidt om det maximale Muskelarbejdes Fysiologi.* (Nieco o fizjologji natężającej pracy mięśniowej). Nordisk Kvinnogymnastik. Nr. 3 i 6/1933 r.

Młody ten uczony, który jest asystentem zoofizjologicznej pracowni uniwersytetu kopenhaskiego (dyrektor—prof. dr. August Krogh) i bliskim współpracownikiem prof. d-ra J. Lindharda, opublikował między innemi szereg krótkich prac, które szczególnie są pouczające dla prowadzących ćwiczenia cielesne w szkole.

Zwiększenie czynności mięśniowej idzie w parze ze zwiększeniem napięcia w pracujących mięśniach. W jaki sposób napięcie to powstaje nie wiadomo, wiemy natomiast, że pracujący mięsień wymaga dostarczenia sobie większej ilości krwi, niż w stanie spoczynku. Dzieje się tak dlatego, że pracujący mięsień z jednej strony pobiera z krwi i zużywa pewne produkty, a jednocześnie oddaje jej substancje zużyte. A więc pracujący mięsień posiada zwiększoną przemianę materji, która z kolei stawia znów większe wymagania krwiobiegowi. Istnieje zatem ścisły związek między pracą mięśniową, przemianą materji i krwiobiegiem. Aby zbadać różnice zachodzące w przemianie materji i krwiobiegu, jakie powoduje zwiększona praca, należy umieć zmierzyć najrozmaitsze ich wielkości. Najtrudniejsza do zbadania jest wielkość wykonanej pracy. Najlepiej do tego celu nadaje się ergomierz kołowy, skonstruowany przez prof. Krogha. Aparat ten składa się zwykłego roweru, którego tylne koło zastąpione jest ciężkim krążkiem miedzianym, poruszającym się w silnie namagnesowanem polu (działa więc ono hamująco). Innemi słowy zwiększenie mocy tego pola zwiększa hamowanie, a co zatem idzie i wielkość pracy. Badany osobnik siedzi w siodle i porusza pedałami z pewną, określoną przy pomocy metronomu prędkością. Wielkość pracy może być zwiększona albo przez hamowanie tylnego koła, albo też przez zwiększenie tempa. Ustawienie ergomierza na stałem miejscu umożliwia badanie osobnika: określenie jego przemiany materji, liczenie tętna, wzięcie próby krwi i t. d. (W pracowni Rady Naukowej Wychowania Fizycznego na Bielanach; kierownik ppłk. dr. Wł. Missiuro — ergomierz taki wraz z badanym osobnikiem oddzielony jest ścianą od badającego, co całkowicie wyklucza wpływ na wynik momentów psychicznych, jak dopping, zdenerwowanie lub t. p. czynniki u osoby badanej. Uwaga sprawozdawcy).

Najsamprzód autor zapoznaje nas z przemianą materji. Przez nią rozumiemy ilość pochłoniętego w ciągu jednej minuty tlenu i wydalonego bezwodnika kwasu węglowego. Dla określenia tych wielkości musimy obliczyć ilość litrów powietrza, jaką wciągają płuca w ciągu jednej minuty oraz ilość litrów powietrza wydechowego. Jednocześnie musimy znać skład jednego i drugiego. Jeśli w spoczynku w ciągu minuty wdychamy 5 litrów powietrza, zawierającego 21% tlenu i 0% dwutlenku węgla, a wydychamy również 5 litrów, lecz o innym składzie procentowym, mianowicie o 16% tlenu i 5% dwutlenku węgla, to zużyliśmy $5000 \cdot \frac{(21-16)}{100} = 250$ cm³ tlenu, a jednocześnie wywiązało się $5000 \cdot \frac{(5-0)}{100} = 250$ cm³ dwutlenku węgla.

Przy natężającej pracy mięśniowej wzmaga się przecież zapotrzebowanie tlenu i produkcja dwutlenku węgla. Zużycie tlenu może wzrosnąć od 250

cm^3 (w spoczynku) do 4 — 5 litrów (przy najcięższej pracy mięśniowej), a temu odpowiada również wzmożone wytwarzanie się dwutlenku węgla.

Zużycie tlenu i wytwarzanie się dwutlenku węgla odbywa się w pracującym mięśniu, a transport od i do niego zabezpiecza krwiobieg.

Serce pompuje bogatą w tlen krew z płuc do mięśni i z powrotem.

W spoczynku krew, która opuszcza płuca jest utleniona, każdy jej litr zawiera około 180 cm^3 tlenu. Każdy zaś litr krwi, która w spoczynku do płuc powraca zawiera 120 cm^3 tlenu. A więc 60 cm^3 oddała tkankom. Ponieważ zużycie tlenu w ciągu minuty zostało ustalone na 250 cm^3, a każdy litr krwi dąży do dostarczenia mięśniom 60 cm^3, serce w ciągu każdej minuty zmuszone jest wypompować $\frac{250}{60} = 4{,}2$ litra krwi.

Również podczas pracy krew, opuszczająca płuca jest utleniona, lecz powraca ze znacznie mniejszą zawartością tlenu, niż w spoczynku, która obecnie wynosi tylko około 60 cm^3 w litrze. Każdy litr krwi w tych zmienionych warunkach oddaje zatem około 120 cm^3 tlenu.

Przyjąwszy, że całkowite zużycie tlenu w ciągu minuty na 4,2 litra, to każda połowa serca wypompuje $\frac{4200}{120} = 35$ litrów krwi na minutę. Widzimy, że krwiobieg potrafi się nastawić na zwiększone wymagania pracujących organów i pracuje wówczas ekonomicznie. Gdyby każdy litr krwi podczas pracy pozostawiał w mięśniach tyle tlenu, ile zostawia w czasie spoczynku, to każda połowa serca zmuszona byłaby wypompować podwójną ilość krwi, czyli 70 litrów. Tylko dzięki tej szczególnej właściwości krwiobieg jest w stanie podołać tej wielkiej pracy, jaką nakłada nań ustrój. A praca ta jest ogromna, jeśli przy natężającej pracy mięśniowej obydwie połowy serca w ciągu 30 minut pracy łącznie wyrzucają ponad 2000 litrów krwi, co wynosi więcej niż dają trzy zwykłe całkowicie otwarte krany wodociągowe przy normalnem ciśnieniu.

Przyjąwszy częstość tętna w ciągu minuty na 70, to serce przy każdem uderzeniu wyrzuca $\frac{4200}{70} = 60$ cm^3 krwi. Przy pracy częstość tętna może wzrosnąć do 180 i jeszcze wyżej w ciągu minuty, czyli przy wyżej wymienionych wartościach w odniesieniu do jednej minuty, przy każdorazowem uderzeniu serca wyrzuca się $\frac{3500}{180} = 195$ cm^3 krwi. Aby wypompować tę wielką masę krwi w ilości 35 litrów w ciągu minuty serce zmuszone jest uderzać więcej niż trzy razy prędzej i każdorazowo wyrzucać trzy razy więcej krwi niż w spoczynku.

Autor przeprowadza następnie analogję pomiędzy treningiem, czyli zwiększaniem wymagań systemu mięśniowego, a serca, i podkreśla, że jedno i drugie winno się odbywać stopniowo, bez raptownych skoków. Racjonalny trening serca daje w skutkach między innemi zmniejszenie częstości tętna w ciągu minuty do 50 w spoczynku oraz zmniejszenie częstości przy pracy.

Na zakończenie podkreśla również, że przy pracy stawia się także duże wymagania płucom, albowiem ilość powietrza wdychanego i wydychanego może wzrosnąć do 110 — 115 litrów w ciągu minuty, podczas gdy w spoczynku wynosi ona zaledwie 6 litrów. Również trening płuc winien się odbywać stopniowo, bez wstrząsów, by osiągnąć pożądane rezultaty.

W następnym artykule autor powraca do treningu płuc, i powołując się na Lindharda twierdzi, że wyćwiczamy aparat oddechowy, wykonywując pracę, która w sposób naturalny zwiększa wymagania w odniesieniu do płuc. Nie należy wyćwiczać oddechu przy pomocy sztucznych ćwiczeń oddechowych, które zawsze stanowią umyślne wkraczanie w naturalny i doskonale zrównoważony mechanizm regulacyjny.

Zwiększanie wymagań w odniesieniu do serca i płuc jest następstwem silnie zwiększonego spalania w pracujących mięśniach, które wymagają dostarczenia zwiększonej ilości tlenu i substancyj odżywczych, stanowiących materjał opałowy. Pozatem zwiększa się ilość substancyj zużytych, które ma krew zabrać z mięśni. Przy procesie spalania wyzwala się energja, która częściowo stanowi podstawę skurczów mięśniowych, częściowo zaś zamienia się w ciepło.

Najważniejszym produktem, przenoszonym przez krew do pracujących mięśni jest cukier gronowy. Znajduje się on stale we krwi i w normalnych warunkach w ilości niemal stałej, wynoszącej około 0,1 g na 100 cm^3 krwi. Bezpośrednio po posiłku, obfitującym w cukier, zawartość jego we krwi nieco się zwiększa, lecz wątroba szybko zabiera tę nadwyżkę cukru, zamienia się na glikogen i zostaje w niej zmagazynowana. Koniecznym warunkiem przetworzenia cukru na glikogen i zmagazynowania go w wątrobie jest obecność we krwi produktu wydzielania wewnętrznego trzustki, t. zw. insuliny. U chorych na cukrzycę, których krew odczuwa brak insuliny, zawartość cukru w krwi nie może być uregulowana, zaś po posiłku obfitującym w cukier, procentowość jego w krwi ulega kolosalnemu zwiększeniu i w rezultacie wydala się wraz z uryną, jako coś bezwartościowego.

Podczas pracy mięśniowej odbywa się wzmożone zużycie cukru w pracujących mięśniach, które biorą go oczywiście z przepływającej przez nie krwi. Gdyby ten ubytek cukru nie był wyrównany, procentowość jego znacznie opadłaby, lecz wątroba występuje odrazu jako regulator, zwalnia część swych zapasów i w ten sposób utrzymuje procentowość na poziomie. W czasie pracy zawartość cukru we krwi jest zasadniczo niższa niż w spoczynku, zaś po przerwaniu osiąga normalny stan.

Przy długotrwałej i natężonej pracy procentowość cukru we krwi może spaść ku jej końcowi i osiągnąć tak niskie wartości, że dalszy spadek byłby niebezpieczny w skutkach dla pracującego ustroju. Gdy zawartość cukru w krwi zmniejsza się do połowy, mogą powstać kurcze, omdlenia i t. p. objawy, jakie mają miejsce u chorych na cukrzycę, którym zastrzyknięto zbyt dużą dawkę insuliny. Isnieje wszelkie prawdopodobieństwo, że u ćwiczących, którzy się narażają na zbyt długotrwałe i wielkie wysiłki mogą stopniowo powstać znamiona, świadczące o braku cukru w krwi.

Badania zawartości cukru w krwi w wielu wypadkach mogą stanowić poważny przyczynek do określenia granicy wysiłku danego osobnika.

Zdaniem autora natężającą pracę łatwiej wykonują ci, których pożywienie posiada znaczną przewagę węglowodanów nad tłuszczami, gdyż są w stanie wypełnić swoje zapasy cukru i czerpać z nich w razie potrzeby.

Przy pracy nie spala się samego cukru, lecz również tłuszcze. Ustrój jednakże skłonny jest prawdopodobnie spalać najpierw cukier. Pojęcie o gatunku spalonych produktów w ustroju daje stosunek wydychanego dwutlenku węgla i pochłoniętego tleny, t. zw. iloraz oddechowy. Jeśli stosunek ten

równy jest 1, to spalają się węglowodany, stosunek zaś 0,7 świadczy o spalaniu się tłuszczów. Jeśli stosunek zawarty jest między temi liczbami, to spalają się pokarmy mieszane z białek, tłuszczów i węglowodanów.

W pierwszym okresie pracy iloraz oddechowy znajduje się naogół w tych samych granicach jak w spoczynku, lecz wraz z postępem pracy następuje jego spadek, który jest równomierny i wolny, ale wyraźny i postępuje w dalszym ciągu w czasie trwania pracy. Świadczy to najdobitniej o tem, że nastąpiły i następują podczas pracy pewne przesunięcia w gatunkach spalanych substacyj.

Spadek ilorazu wskazuje, że spalamy coraz mniej węglowodanów, a więcej tłuszczu. Spalanie białek przy pracy odbywa się w takim samym stopniu, jak w spoczynku. Przy końcu długotrwałej pracy osiągamy takie wartości ilorazu, które świadczą o spalaniu samych tłuszczów. Zapasy cukru w wątrobie znajdują się wówczas na wyczerpaniu. Dla osobników, uprawiających ćwiczenia cielesne w granicach normalnych, t. zn. niezbyt uciążliwe i trwające krótko, sprawy te nieprzedstawiają najdrobniejszego niebezpieczeństwa. Niebezpieczeństwo powstaje dopiero wówczas, gdy uciążliwe ćwiczenia sportowe trwają długo, jak to np. ma miejsce przy biegu maratońskim. Wtedy z pewnością ustrojowi zabraknie właściwego materjału opałowego.

D. Rosenberg.

Rivista di scienze applicate all'educazione fisica e giovanile 1934. N. 2-3. Marzec — czerwiec.

Luzzatti. *Kryterja i granice zastosowania wych. fiz. dla kobiet.*

(streszczenie). Obecnie prawie każda wiedza przynosi w miarę swego rozwoju również realne korzyści w zastosowaniu jej w życiu społecznem, taksamo i gimnastyka lub raczej wych. fiz. także i ono przybrało racjonalny kierunek, a Włosi zawdzięczają go tym nazwiskom: Luigi *Pagliani*, Angeto *Mosso* i Emilio *Baumann*.

Począwszy od pierwszych rezultatów otrzymanych metodą analityczną, w badaniach nad pracą mięśni, rozpoczęły się badania nad całem ludzkiem jestestwem w celu oceny jego zdolności do pracy, oraz w celu selekcji zawodowej. Stąd też trzeba rozpatrzeć problem wych. fiz. Kobiet, problem który nie zawiera jedynie wych. fiz., lecz raczej wychowanie w największem tego słowa znaczeniu, intelektualnem i moralnem, dla którego wych. fiz. jest środkiem, a ostatecznym i najwyższym celem pozostaje macierzyństwo. Wych. fiz. przeciwstawia się skutecznie jednostronnemu rozwojowi tylko intelektu bez koniecznej w życiu troski o ciało.

Pagliani'emu należy się zasługa zwrócenia uwagi na ostateczny rezultat ćwiczenia fizycznego. Posługuje się metodą *Queteleta*, ale wspartą kryterjami zrodzonemi z jego umysłu fizjologa, *Pagliani* studjując rozwój cielesny, poprzez sumienne badania wagi, postawy, obwodu klatki piersiowej, pojemności życiowej, dynamometrji znalazł prawa który go reguluje. Przeprowadzał badanie nad wzrostem, porównując grupy jednorodne w okresach kiedy wzrost występuje z większą regularnością, około 6 — 7 roku życia, a następnie znowu po okresie zahamowani (czyli około 7 — 8 roku). Jemu zawdzięczamy obserwację, że po okresie utraty zębów mlecznych wzrost u kobiet trwa 2 — 3 lat, u mężczyzn 4 lub więcej. Interesujące są również studja *Pagliani'ego* nad wzrostem w

związku z odżywianiem i warunkami środowiska w którem żyje młodzież, może entuzjazm jaki ten wielki hygienista żywi dla sportu znalazł pierwszy impuls w tych badaniach nad wzrostem.

Angelo Mosso, również entuzjasta ćwiczenia sportowego traktował wych. fiz. jako problem fizjologji, był propagatorem gier na wolnem powietrzu, marszów, wiosłowania, pływania, zapaśnictwa (walki) które zaprawiają i ćwiczą różnorodne organy, a nie rozwijają jednostronnie pewnych grup mięśni.

Ze zlania się idei tych dwu badaczy płynie dzieło trzeciego, Emila *Baumanna*, który był głównie rzecznikiem wychowania „psychokinetycznego". Pisze on że i inne systemy w. f. dążą do rozwoju fizycznego, lecz włoski ma prócz tego cel wyższy i odleglejszy, formowanie silnego, stałego i śmiałego charakteru. Gimnastyka włoska pragnie osiągnąć również zdobycze natury moralnej i intelektualnej, podczas gdy inne myślą tylko o korzyściach wyłącznie fizycznych. „Nasza gimnastyka ma cel wychowawczy inne nie".

Według prof. *de Sanctis* z punktu widzenia społecznego wychowanie fizyczne przynosi następujące korzyści. Wyrabia ono: 1) karność, 2) towarzyskość (tak ważną w sensie społecznym), 3) aktywność, 4) charakter. W tych sferach wychowanie fizyczne identyfikuje się z moralnem.

Wychowanie fizyczne i kobieta.

Myśli i idei wyłuszczone powyżej wytyczają podwaliny wychowania fizycznego kobiet. *Pagliani* pisał że rozwój organizmu kobiecego w ramach racjonalnej gimnastyki może jaknajlepiej wróżyć dla przyszłości rasy. *Mosso* wyrażał się że odbierając kobiecie światło, powietrze, słońce i ruch na przestrzeni skazujemy ją na więzienie na galerach.

Aby gimnastyka i sport kobiecy spełniały swe zadanie wychowawcze należy przedewszystkiem dążyć do tego aby były one utrzymane w ramach dostępnych i odpowiednich dla organizmu kobiecego, gdyż nadmierne ćwiczenie mięśni prowadzi do maskulinizacji.

Obecnie gdy normą piękności przestał być typ par excellence kobiecy, a natomiast typ zbliżony do męskiego, gdyż wskutek ciężkich warunków życiowych i zmuszenie do pracy zawodowej kobieta z konieczności pozbywa się swych charakterystycznych cech psychicznych, jest rzeczą wychowania fizycznego nie pogłębiać tego stanu, tej tendencji do hybrydyzmu między mężczyzną a kobietą.

Nie należy generalizować wychowania fizycznego dla wszystkich kategoryj i wieku, może ono być wspólne dla chłopców i dziewcząt tylko do 12-stego roku życia.

W wychowaniu fizycznem kobiet należy mieć przedewszystkiem na oku najważniejszy cel kobiety t. j. macierzyństwo, a nieoględne i zbytnie oddawanie się sportowi może pozbawić kobietę tych uczuć i możliwości któremi ją w tym celu obdarzyła natura.

Westman i *Schnell* skonstatowali u kobiet zbytnio wysportowanych utrudniony porod lub przedwczesne ustanie funkcji organów płciowych. Na zjeździe Org. Narod. Balilla liczni mówcy stwierdzili że piękność i wdzięk kobiety wiele waży z punktu widzenia artystycznego w życiu społecznem. Piękność umysłu kobiety winna iść w parze z pięknością zewnętrzną, tak drogą zawsze Włochom. Ideałem piękna i zdrowa rodzicielka wielu silnych synów. (Słowa senatora *Gabbi*).

Stąd nieodpowiednie są wszystkie te sporty które pozbawiają kobietę wdzięku jej płci, pozbawiają ją skromności (pewnego rodzaju nudyzmu przy ćwiczeniach sport.).

Gabbi pisze że „atletyka żeńska jest zaprzeczeniem estetyki i przeszkodą dla płodności, wynaturza kobietę, natomiast gimnastyka ją wzmacnia, czyni piękną zdrową i płodną".

Pende — zaznaczał w r. 1930 że niektóre sporty jak np. jazda konna, kolarstwo a także tak nadużywane narty narażają organy płciowe kobiety i mogą powodować często niepłodność. Tak samo nieodpowiednie są pewne skoki w gimnastyce, foot-ball i t. d.

Według *Salvi* nawet bieg dla kobiet nie jest zbytnio wskazany gdyż powoduje przemieszczenie organów jamy brzusznej i zwężenie miednicy.

Autor wypowiada się przeciw rocznym próbom sprawności wśród młodzieży szkolnej żeńskiej, nieodpowiednim przez wysiłek ostatnich dni poprzedzających popis, a nadto wskutek współzawodnictwa niepotrzebnie pobudzającego próżność kobiet.

Autor dochodzi do wniosku, że należy odrębnie traktować wychowanie fizyczne i atletyzm. Ten ostatni zostanie pewnego dnia wypędzony nazawsze przez włoskie kobiety, spowodu szkód jakie wyrządza organizmowi kobiecemu a także, i umysłom przez ducha współzawodnictwa. Gimnastyka natomiast jest bardzo ważna, wspólna do okresu dojrzewania, a następnie odrębna dla kobiet, uwzględniająca ich odmienną konstytucję. Należy stworzyć możliwość kobietom zajętym stale w domu raz w tygodniu jakiejś wycieczki na wieś lub w góry, stworzyć komplety gimnastyczne dla studentek wyższych uczelni i dla t. zw. „córek rodzin". Byłoby wielce wskazanem, gdyby uczęszczały do Instytutów wych. fiz., kobiety w wieku przejściowym, którym by wiele dał umiejętnie stosowany ruch fizyczny w przełomowym dla ich stanu nerwowego okresie.

Numer ten przynosi nadto następujące artykuły: *Moschetto* „Don Bosco jako wychowawca". *Rossi* „Uszkodzenie w sporcie". *Riccioni* „Obserwacje nad żywieniem dorosłych białych szczurów". *Macsi* „O profilaktyce tuberkulozy wśród dzieci". *Pellegrini* „Gruźlica na wsi".

Z. K.

Karol Hala. *„Sport a młodzież szkolna"*. (Miesięcznik „Nova Telesna Vychova, rok 1934 Nr. 1 — 2 oraz 3 — 4).

Autor artykułu opisuje dodatnie i ujemne wpływy wychowawcze sportu na młodzież szkolną i wyciąga ze swoich wywodów odpowiednie wnioski.

Ćwiczenia sportowe, pisze on, prowadzone bądź w klubach szkolnych bądź też w organizacjach sportowych uczniowskich, uzupełniają gimnastykę szkolną, która nie może się przeciwstawiać jednostronnej czynności duchowej młodzieży i jej siedzącemu trybowi życia. Celem sportu jest naprawienie szkód wynikających dla organizmu z owego niezdrowego stosunku między zajęciami teoretycznemi i praktycznemi w szkole. Oprócz dodatniego wpływu na zdrowie może mieć sport bardzo wielkie znaczenie wychowawcze, co jest treścią dalszej części artykułu.

Sport prowadzony celowo przyczynia się znacznie do skrystalizowania się charakteru młodzieży. Sport wyrabia przedewszystkiem silną wolę: opanowanie trudniejszych ćwiczeń, przygotowanie do zawodów oraz same zawody wymagają bardzo dużo silnej woli ze strony uprawiającego sport. W zawodach wygrywa ten co ma silniejszą wolę przy jednakowych warunkach fizycznych zawodników. Również wytrzymałość i odwagę można wyrobić ćwiczeniami sportowemi, w których zawsze trzeba przezwyciężać jakieś przeszkody, które są czasem dosyć niebezpiecznemi. Pojęcie sportu pokrywa

się z pojęciem walki — np.: walka z odległością, czasem, przeciwnikiem i samym sobą, a ponieważ życie to ciągła walka, ciągłe przezwyciężanie trudności, więc sport może być dobrem przygotowaniem do życia. Gry sportowe wyrabiają przytomność ducha i zdecydowanie do czynu, bo zawodnik musi często w małym ułamku sekundy zorjentować się na całem boisku i wybrać ten lub inny sposób rozwiązania sytuacji, co ma wielkie znaczenie w życiu gdzie trzeba w niektórych okolicznościach szybkiej decyzji i natychmiastowego czynu, bo w przeciwnym razie traci się bardzo dużo. Sport uczy polegać na samym sobie, uczy oceniać siły przeciwnika i siły swoje własne; ze świadomości siły własnej wynika wiara i pewność siebie i odporność na ból i zmęczenie. Z innych cech charakteru, które można sportem wyćwiczyć, to opanowanie się. Dlatego też wymaga się od sportu „fair play" a od zawodnika, aby był „gentleman" t. j. człowiekiem umiejącym się zawsze opanować. Sport przyczynia się do rozwoju indywidualności danego zawodnika jak i do wyrobienia w nim pewnych dodatnich cech społecznych, bo raz daje pojedynczemu zawodnikowi możliwości zmierzenia swych sił z resztą drużyny, a nawet górowania nad nią innym znów razem, zmusza go do podporządkowania się całej drużynie i do oddania swych sił do jej dyspozycji. Jako przykład stawia autor organizację, z jednej strony robotniczą z drugiej strony organizację inteligentów np. urzędniczą, nauczycielską czy też studencką. W organizacjach robotniczych wydanie i wykonanie jakiegoś rozkazu nie napotyka na większe trudności, bo każdy członek wie, że taki rozkaz jest wydany dla dobra sprawy. Odwrotnie dzieje się w organizacji inteligentów, gdzie to każde nowe rozporządzenie wywoła całą serję dysput, krytyk, każdy chce wypowiedzieć swój pogląd; dzieje się to dlatego, mówi autor, że ludzie „studjowani" nie lubią się podporządkować interesom całości, i trudniej się też organizują. Tu właśnie gry sportowe mogą spełnić rolę nauczyciela, uczącego młodzież szkolną podporządkowania swych interesów interesom danej grupy. W grach podstawą wszystkiego jest, nie pojedynczy zawodnik, ale cała drużyna i każdy członek tejże musi się starać, by jej przyniósł jakąś korzyść.

W dalszym ciągu autor daje wykaz minusów jakie sport daje młodzieży.

Postęp w technice sportowej sprawia, to że kto chciałby tu osiągnąć jakieś wyniki musi poświęcić na to bardzo dużo czasu. To jest właśnie zgubnem, bo młodzież zaniedbuje swoje obowiązki szkolne. Sława, którą sport daje tym, co osiągnęli tu dobre wyniki oraz zysk jaki można osiągnąć z tej sławy są przyczyną profesjonalizmu, a sport jako zawód to już nie sport, bo celem sportu jest zabawa i odpoczynek. Innym złym objawem w sporcie jest t. zw. „kibicowanie" i fanatyzm sportowy, polegający na bezkrytycznem ubóstwianiu jednego zawodnika lub drużyny. Młodzież chętnie czyta i skrzętnie zbiera wszelkie wiadomości sportowe, chodzi na wszystkie zawody, zna na pamięć imiona wszystkich championów i zna wszystkie oficjalne i nieoficjalne rekordy, ale sama nie uprawia sportu. W ten sposób tworzy się wśród młodzieży nowa kategorja ludzi, którzyby się bardzo obrazili gdyby im powiedzieć, że nie są sportowcami, a którzy ze sportem nie mają nic wspólnego.

„Czyż można to nazwać sportem — pisze autor — gdy 22 zawodników w dodatku płaconych gra na zielonym trawniku w piłkę nożną, a tymczasem 20 do 30 tysięcy widzów denerwuje się, krzyczy, wyje i t. d? To nie jest sport

to teatr nieróżniący się niczem od walki byków w Hiszpanji".

Dużą część winy ponoszą tutaj, według autora, redaktorzy, którzy wysilają się i prześcigają w sensacyjnych artykułach sportowych, chcąc sobie tem pozyskać jaknajwiększe masy abonentów.

Wychowawca fizyczny, który nie potrafi utrzymać w określonych granicach chęci walki i zwycięstwa u młodzieży, staje się przyczyną brutalności nietylko w grze lecz także w mowie potocznej; stąd t. zw. żargon sportowy młodzieży.

Sport przynosi z sobą, przy współudziale prasy, ubóstwianie niektórych jednostek, które dzięki swej konstytucji osiągnęli w danej konkurencji lepsze wyniki, a którzy często poza ową konkurencję nie wykazują żadnych dodatnich cech ani fizycznych ani duchowych. „Naszym celem, — podkreśla autor, — ma być troska o zdrowie całego narodu, nigdy zaś o nadzwyczajne wyniki kilku jednostek".

Nie można sobie wyobrazić sportu bez zawodników zwłaszcza u młodzieży szkolnej. Ponieważ zaś przygotowanie techniczne do zawodów albo odbywanie zawodów bez przygotowania lub same zawody zwłaszcza zbyt częste męczą i nużą młodzież, więc dobry wychowawca fizyczny musi dobrze uważać, by nie minąć się z celem sportu a mianowicie, sport ma być dla człowieka wypoczynkiem nigdy zaś nie powinien powodować wyczerpania fizycznego i znużenia.

Sport więc, mówi autor, to broń obosieczna w rękach wychowawcy fizycznego; zależy od niego czy użyje jej dla dobra młodzieży czy też dla spaczenia.

W zakończeniu autor omawia szkodliwy wpływ sportu na wyniki w teoretycznych przedmiotach u młodzieży i dochodzi do przekonania, że sport powoduje zaniedbanie innych przedmiotów szkolnych wtedy gdy:

a) młodzież nie pojmuje celów sportu i

b) gdy poświęca dla sportu zadużo czasu, tak że nie jest w stanie nadążyć z opanowaniem przedmiotów teoretycznych.

By więc usunąć ujemne wpływy sportu na młodzież, nie trzeba zakazu zajmowania się sportem, bo toby prowadziło z jednej ostateczności do drugiej, ale trzeba młodzież uświadamiać sportowo i ciągle dozorować jej czynność sportową. Tu, obok wychowawców fizycznych, główną rolę odegrać powinni rodzice sami, ponieważ szkoła niema tu wielkiego wpływu zwłaszcza u młodzieży dochodzącej do szkoły.

Kończąc autor mówi: „Nie trzeba odrzucać wychowania sportowego młodzieży, ale trzeba ten sport dobrze, celowo prowadzić i uświadomić sobie, że sport nie może istnieć dla samego siebie, ale ma być tylko jednym ze środków wychowawczych".

Fr. Mrózek.

Z Towarzystw, Instytucyj i Zjazdów.

Posiedzenie Lekarzy Szkolnych przy Kuratorjum Okręgu Szkolnego Krakowskiego w Krakowie.

Posiedzenie odbyło się w dniu 22. III. 1934 r.

Przewodniczyła wizytatorka higjeny szkolnej Dr. Sokołowska.

Sekretarz: Dr. W. Rychwicki. Obecnych osób 29.

Zebranie zagaiła Dr. Sokołowska, podając obecnym do wiadomości ostat-

nie zarządzenia Kuratorjum w sprawach szkolnych.

Następnie omawiano sprawy istniejących poradni dla młodzieży szkolnej. (Poradnie: okulist., dermatolog. i laryngolog. Zabierali głos: Dr. Poźniak, Dr. Ludmirski — wyjaśnienia Dr. Sokołowskiej).

Głównym punktem zebrania był odczyt Dr. Wł. Chłopickiego (Klin. Neurolog. - Psychjatr. Uniw. Jag.) p. t. „Lekarz - psycholog w szkole".

(Streszczenie): Prelegent zaznaczył, że założeniem badań psychologicznych w szkole jest dokładne poznanie charakteru każdego z uczni z osobna, a co za tem idzie, możności indywidualnego traktowania uczni, wzgl. dokonywania wśród nich segregacji według uzdolnienia, usposobienia i t. d. Jakkolwiek Freud i Adler w swych teorjach ujmują życie psychiczne zbyt schematycznie dążąc do sprowadzenia do jednego mianownika całego bogactwa przejawów psychiki to jednak im, Freudowi zwłaszcza, należy przypisać zasługę zwrócenia uwagi na kardynalne znaczenie w życiu psychicznem sfery afektywno - popędowej.

Freud też podniósł znaczenie rozmowy osobistej z chorym, jako najłatwiejszej drogi do dotarcia do mało dostępnej na ogół sfery afektywno - popędowej, niedającej się zanalizować za pomocą testów.

Każde badanie psychologiczne należy poprzedzić dokładnem badaniem cielesnem ucznia, wychodząc z założenia, że ustrój człowieka jest wielce złożoną jednostką biologiczną, której czynności psychiczne są ściśle ze sobą zespolone i uzależnione od stanu cielesnego danego osobnika.

Samo badanie psychologiczne każdego ucznia składa się właściwie z 2 części:

z badania za pomocą testów, które pozwala stwierdzić stan inteligencji ucznia i z rozmowy, względnie wywiadu z uczniem i jego rodzicami, co daje możność wejrzenia w kulisy sfery afektywno-popędowej.

By się upewnić, że otrzymane wyniki nie są uwarunkowane jakąś przejściową konstelacją psychiczną ucznia, należy badania za pomocą testów przeprowadzić conajmniej 2 razy.

Badanie za pomocą testów, w sposób najbardziej ogólny można sprowadzić do analizy następujących czynności:

1. *Postrzeganie.* Próby Heilbronnera — dawanie do poznawania przedmiotu, przedstawionego w zarysie, lub za pomocą kropek lub kresek w szeregu rysunków z coraz to większą liczbą szczegółów. Najlepszy stopień postrzeżenia, gdy przemiot będzie rozpoznany, przy najmniejszej liczbie szczegółów.

Karton Bineta. Postrzeganie w ciągu określonego czasu ośmiu równych przedmiotów z następną kontrolą ścisłości postrzegania (kolor, liczba szczegółów i t. d.) i pewności postrzegania — sugerowanie szczegółów, których nie było.

2. *Pamięć.* Próba Cohna, składająca się z 4 serji, przy której badany zapisuje zapamiętaną ilość liter.

1. serja: przeczytanie badanemu 12-tu liter, młodszym dzieciom 8, bez pokazywania ich (pamięć słuchowa).

2. Pokazywanie tablicy z 12-toma literami z poleceniem zapamiętania liter za pomocą wzroku, bez wymawiania widzianych liter (pamięć wzrokowa).

3. Pokazywanie takiejż tablicy z leceniem zakreślania w powietrzu widzianej litery (pamięć wzrokowo-ruchowa).

4. Pokazywanie tablicy z literami z poleceniem głośnego wymawiania każdej widzianej litery (pamięć wzrokowo - słuchowo - ruchowa). An-

kieta wśród uczni: jak się każdy woli uczyć, głośno, czy cicho, patrząc w książkę, czy też słuchając czytania drugich.

3. *Uwaga.* Polecenie podkreślania w ciągu określonego czasu, w specjalnym tekście, złożonym z szeregu niepowiązanych ze sobą liter, jednej, lub dla dzieci starszych 2 liter.

4. *Kojarzenie.* W ciągu określonego czasu, tem krótszego im dzieci starsze, wyszczególnić przedmioty czerwone, białe i t. d. Dyktowanie słów z zakresu wrażeń dotykowych, słuchowych, wzrokowych, ruchowych, oderwanych i uczuciowych, z poleceniem wypisywania przy każdym z nich wypływających kojarzeń.

5. *Wyobraźnia.* Próba Mosselona. Ułożenie z 3 podanych rzeczowników 1 zdania (dzieci małe układają 2, 3 zdania, dzieci starsze układają 2 różne zdania z podanych 3 rzeczowników. Opisywanie określonego przedmiotu, lub znanego wydarzenia celem ustalenia typu wyobraźni (opisowy, emocjonalny, erudyty i t. d.).

6. *Rozumienie i wnioskowanie.*

Określanie przedmiotów konkretnych (dzieci od 9 lat), określanie przedmiotów oderwanych (dzieci od 11 lat) (np. wyszczególnianie różnicy pomiędzy drzewem a szkłem, drabiną a schodami i t. d. (dzieci od 8 lat).

7. *Krytyka nielogiczności.* Wykazanie nielogiczności w specjalnym tekście układu Mikulskiego; dla młodszych dzieci — w poszczególnych zdaniach z nielogicznościami.

Metoda uzupełniania. Próba Ebinghausa. Uzupełnianie w specjalnym tekście opuszczonych sylab, oznaczonych kreskami, dla dzieci młodszych opuszczonych słów w poszczególnych zdaniach.

8. *Badanie zmęczenia.* Metoda Krecpelina w modyfikacji Clapareda, dodawanie jednocyfrowych liczb w kolumnach przez określony przeciąg czasu (10 — 15 m) z oznaczeniem wyniku co 1 minutę.

9. *Metody badania sfery zainteresowań i uczuć estetycznych.* Wyszczególnić co jest przyjemne, śmieszne, wstrętne.

10. *Badanie sfery ruchowej i tempa psychicznego.* Stawianie w ciągu określonego czasu kropek w kratkach; stawianie kresek na całą szerokość linji.

Polecenie stawiania kropki po każdym trzecim uderzeniu wykonanym przez badanego nogą albo ręką w tempie najbardziej dla każdego odpowiednim. Ilość uzyskanych w ciągu określonego czasu kropek, ilustruje stan tempa psychicznego.

Schemat pytań przy wywiadach (zbieranych od uczni i ich rodziców). Czem jest ojciec? Czy badany (a) ma rodzeństwo i ile? Jak duże mieszkanie rodziców? Przebyte choroby? Bóle głowy? Apetyt? sen? Wypróżnienia? Samopoczucie? Czy uczy się samodzielnie? Kto pomaga i w jakich przedmiotach? Postępy? Jak spędza czas wolny od nauki? Jakie zabawy najulubieńsze? Czy się bawi z innemi dziećmi, czy też woli bawić się samotnie? Gdy chodzi o starsze dzieci jaką zajmuje się lekturą, jakie książki wywarły największe wrażenie, najbardziej się podobały? Czy ma serdecznych kolegów (koleżanki)? Czy ze wszystkiemi jest dobrze, ale zdaleka? Czy unika pewnych kolegów (koleżanek)? Czy bywały wypadki, że w gniewie, po obrażeniu się i t. d. nie odzywał (a) się do kolegi (anki)? lub kogoś z rodzeństwa przez czas dłuższy?

Czy się wzrusza bardzo przy odpowiadaniu lekcji? czy jest śmiały (a) w stosunku do obcych, czy też odwrotnie? Czy swoje radości, przykrości i

zmartwienie opowiada chętnie innym, zwłaszcza rodzicom, czy też woli zachować je dla siebie? Czy zwraca uwagę na porządek, czystość, punktualność, czy te sprawy lekceważy, względnie ma z niemi trudności? Czy nastrój (usposobienie) ma wesoły, dowcipkujący, pogodny, poważny, względnie zmienny?

Dyskusja: Dr. Sokołowska. Badania psychologiczne, mające na celu odtworzenie profilu psychologicznego nietylko poszczególnych uczniów, ale całych klas i szkół — powinno w przyszłości należeć do obowiązków lekarza szkolnego. W ten sposób będzie można przeprowadzić dokładną selekcję uczniów i wyosobnić typy patologiczne. Selekcja jest bezwzględnie potrzebna w związku z odbywającą się obecnie reorganizacją szkolnictwa. Umożliwi ona dobór osobników naprawdę zdolnych i wartościowych, którzy byliby następnie przyjmowani do odpowiednich szkół średnich i wyższych — w zależności od stopnia i rodzaju swoich uzdolnień.

Dr. Horodeński: Badania psychologiczne są niezmiernie ważne nietylko dla samego szkolnictwa. Po przeprowadzeniu takiego badania w szeregu szkół można stworzyć sobie profil psychologiczny całych warstw społecznych. Poradnie psychologiczne winny być kierowane nie przez psychologów z wykształceniem filozoficznem, lecz przez siły lekarskie. Szczególnie w poradniach dla t. zw. „dzieci trudnych do prowadzenia" bardzo często choroby podstawowe, mogące być stwierdzone i leczone tylko przez lekarza są przyczyną tej „trudności". Badanie czysto psychologiczne, nieoparte na wiedzy lekarskiej niema więc w takich wypadkach żadnego znaczenia i nie przynosi korzyści.

Dr. Suchorz stwierdza, że badanie psycholog. dzieci, ewent. leczenie względnie stała obserwacja i opieka pedagog. musiałyby być traktowane jako dodatkowe zajęcie lekarza szkolnego, wychodzące poza dotychczasowe przepisy i obowiązki.

Lekarka Szk. Hebr. podaje, że poradnie psychologiczne zagranicą prowadzone są przez zawodowych psychologów, będących tylko w porozumieniu i kontakcie z lekarzami.

Dr. Chłopicki: Zaszkodzić można wtedy nawet, jeżeli nic się nie robi t. j. nie stosuje odpowiedniego leczenia. Jeżeli więc powodem odchyleń od normy i zmian psychologicznych jest cierpienie organiczne, które nierozpoznane metodą badań lekarskich i leczone wyłącznie psychologicznie, ulegnie dalszemu pogorszeniu, jest to działaniem na szkodę pacjenta, co przecież nie jest i nie może być celem poradni psycholog., nawet gdyby wypadki takie były tylko sporadyczne. Kierownikiem poradni psychologicznej może więc być tylko lekarz, korzystający z współpracy psychologa, a nigdy naodwrót.

Posiedzenie Lekarzy Szkolnych przy Kuratorjum Okręgu Szkolnego Krakowskiego w Krakowie.

Posiedzenie odbyło się dnia 29 maja 1934 r.

Przewodnicząca: Dr. Sokołowska.

Sekretarz: Dr. Rychwicki.

Obecnych lekarzy: 28.

Na wstępie zabiera głos wizytatorka Dr. Sokołowska, omawia kilka bieżących spraw i przypomina, że na ko-

lonje letnie będą przyjmowane tylko dzieci szczepione szczepionką błoniczo-płoniczą (B.-P.). Następnie prelegent Dr. M. Kosiński wygłosił referat na temat:

Opieka nad dzieckiem ułomnem.

Strzeszczenie: Zakres opieki społecznej jest bardzo szeroki. Zorganizowana jest opieka nad matką i dzieckiem, nad sierotami, nad dziećmi opuszczonemi, trudnemi do prowadzenia etc., rozwija się pięknie opieka nad zwierzętami — niema tylko opieki nad dzieckiem ułomnem.

Ułomność, jest to stan ograniczenia swobodnego używania kręgosłupa i kończyn, z powodu wrodzonych i nabytych chorób stawów, kości i nerwów — pociągający za sobą niezdolność zarobkowania. Problem organizacji opieki nad kalekami jest problemem światowym. Statystyczne dane wykazują około 15 miljonów kalek (łącznie z inwalidami wojennymi). Nie we wszystkich państwach jednak opieka taka istnieje. W Niemczech np opieka nad dzieckiem ułomnem trwa już od 100 lat. Pierwszy „asyl dla ułomnych dzieci" założył w Monachjum J. N. v. Kurz w r. 1832. W r. 1925 było w Niemczech już 78 zakładów o 11.000 łóżek, dziś ta liczba jest napewno dużo większa. Istnieje tam pozatem duża liczba poradni dla kalek, a specjalna ustawa z roku 1920 orzeka, że „każdy kaleka ma prawo do odkaleczenia na koszt państwa" i nakłada obowiązek meldowania o kalectwach, względnie zachodzących zmianach grożącego kalectwa". Dzięki tem urządzeniom w r. 1928 mógł Schede stwierdzić, że kalectwa w Niemczech zaczynają się cofać. Statystyka Biesalskiego (z r. 1907) wykazała blisko 100.000 kalek. Procentowo skrzywienia kręgosłupa dały 12,1%, gruźlica kostna 14%, zniekształcenia gruźlicze 15%, porażenia 14,8%, nieszczęśliwe przypadki 16,4%, a wrodzone zniekształcenia 27%. Według tej statystyki wypadało na 1.000 mieszkańców 1,48 kalek. Współczynnik ten według Biesalskiego należy jednak podnieść do cyfry 2. Opierając się przeto na danych niemieckich, możemy śmiało przyjąć ilość kalek młodocianych w Polsce na 60.000. Ze względu na niską kulturę i ubóstwo naszego społeczeństwa, rozpowszechnienie gruźlicy i krzywicy, które to choroby prowadzą najczęściej do kalectwa, cyfra ta wydaję się raczej za mała. Na terenie Krakowa ilość kalek zwolnionych ze szkoły wynosi około 500. W całem województwie wynosi z pewnością kilka tysięcy.

Opieka nad ułomnymi składa się z opieki zapobiegawczej, leczniczej, zdrowotnej i wychowawczej. Odnosi się to przedewszystkiem do dzieci, u których z powodu wrodzonych lub nabytych schorzeń mięśni, kości stawowych, nerwów lub z powodu braku części lub całych kończyn, występuje trwałe zaburzenie sprawności aparatu ruchowego, na skutek czego ich przyszła zdolność zarobkowa będzie przypuszczalnie znacznie zmniejszona. Do pełnego odkaleczenia należy zatem: leczenie, kształcenie, szkolenie do pracy zawodowej i pośrednictwo pracy. Należy zaznaczyć — że obecnie, ze względu na rozwój ortopedji, niektóre zniekształcenia mogą być w 100% wyleczone. Możliwości leczenia są u nas jednak małe, ubezpieczalnie wyznaczają tylko 4 tygodnie na leczenie, okres naturalnie zbyt krótki. Poza tem ubezpieczonych jest w Polsce zaledwie 4 miljony osób (t. j. 7%), podczas gdy w Czechosłowacji procent ten wynosi 17, a w Austrji 31. Mimo licznych artykułów w prasie, a nawet rozporządzeń rządowych, w sprawie organizacji opieki nad dzieckiem ułomnem,

u nas właściwie opieka ta nie istnieje. Zakładów dla kalek niema — poza zakładem im. Gąsiorowskich w Poznaniu i Dra Starkiewicza w Górce koło Buska. A przecież według danych statystycznych potrzeba najmniej 100 łóżek zakładowych dla kalek na 1 miljon mieszkańców. W Polsce zatem minimum 3.000 łóżek! Poza tem samo leczenie zniekształcenia nie wystarcza. Kalectwo cielesne — pociąga za sobą kalectwo duchowe. Dziecko ułomne trzeba również kształcić i dać mu chleb do ręki. W interesie państwowym leży, żeby przeprowadzić kalekę z grona pobierających jałmużnę w grono płatników podatków.

Ponieważ leczenie zniekształceń w wieku późniejszym jest kosztowne i w praktyce u nas dla większości kalek nieosiągalne, powinniśmy jak największy nacisk położyć na zapobieganiu, które polegałoby na jak najwcześniejszem rozpoznawaniu (i leczeniu) nadających się do leczenia kalectw chirurgicznych.

W tym celu należy tworzyć osobne katedry ortopedji przy wydziałach medycznych, względnie organizować kursy ortopedji dla lekarzy. (Zwłaszcza sanitarnych, szkolnych, kasowych. Kursy z zakresu rozpoznawania kalectw) (zwłaszcza wrodzonych) należy wprowadzić również dla szkół położnych, pielęgniarskich i Studjum Wychowania Fizycznego.).

W ten sposób możnaby dobrze zorganizować przynajmniej wykrywanie zniekształceń wrodzonych. I. etap — obserwacja dziecka przez położną, wzgl. lekarza wezwanego do porodu.

II. etap — obserwacja lekarza szczepiącego ospę.

III. etap — lekarz pedjatra.

IV. etap — lekarz szkolny (leczenie i zapobieganie skrzywień bocznych kręgosłupa w wieku szkolnym. Głos doradczy względnie decydujący w wyborze zawodu).

V. etap — nauczyciel gimnastyki, który musi być przygotowany przez specjalne wykłady w rozpoznawaniu wrodzonych i nabytych wad postawy.

Prócz tego należy rozbudować jak najwięcej stacyj opieki nad kalekami, które pracowałyby w łączności z poradniami przeciwgruźliczemi i innemi, żłóbkami i sierocińcami.

Na zakończenie prelegent demonstrował szereg ciekawych zdjęć i fotografij wypadków leczonych we własnym szpitaliku ortopedycznym.

Dr. Sokołowska podnosi społeczne znaczenie poruszonego zagadnienia i doniosłą rolę lekarzy szkolnych, którzy przez wczesne rozpoznanie zmian i zniekształceń ortopedycznych i odpowiednie wskazówki mogą częstokroć zapobiec kalectwu. Niestety poza specjalistami — ortopedami lekarze przeważnie potrzebują w tym kierunku doszkolenia i dlatego przewodnicząca prosi prelegenta o urządzenia dla lekarzy szkolnych kursu dokształcającego z zakresu ortopedji.

Obecni lekarze prośbę tę gorąco poparli wobec czego Dr. Kosiński zgodził się taki kurs urządzić. Czas i miejsce przeprowadzenia kursu mają być wyznaczone w terminie późniejszym.

Kronika.

Kursy narciarskie dla nauczycielstwa. Ministerstwo Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego wydało ostatnio okólnik (z dnia 19.XI.1934. IWF 4394) w sprawie organizowania sportów zimowych dla młodzieży szkolnej.

Ministerstwo poleciło szkołom po-

przeć inicjatywę nauczycieli ćwiczeń cilesnych, rodziców i młodzieży, mającą na celu umożliwienie dziatwie i młodzieży szkolnej uprawianie sportów zimowych pod odpowiednim nadzorem pedagogicznym na ślizgawkach, boiskach i terenach szkolnych w godzinach i dniach wolnych od zajęć szkolnych oraz w okresie feryj zimowych. Przysposobienie narciarskie młodzieży winno odbywać się na specjalnych kursach, kolonjach i wycieczkach narciarskich, organizowanych przy pomocy organów Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego. Na okres feryj zimowych szkoły winny w ścisłej współpracy z Kołami Opiek Rodzicielskich podjąć akcję organizowania kolonij i wycieczek zimowych, urządzenia ślizgawek, prowadzenia świetlic oraz dożywiania dziatwy i młodzieży najuboższej. Młodzież może korzystać podczas wycieczek i kursów ze szkolnych schronisk wycieczkowych oraz z ośrodków zimowych p. w., pozostających w dyspozycji Okręgowych Urzędów W. F. i P. W.

W okresie feryj zimowych odbędą się staraniem Ministerstwa W. R. i O. P. następujące ***kursy narciarskie dla nauczycielstwa:***

1) *w Jurgowie* (dojazd z Nowego Targu). Kurs organizuje Kuratorjum Okręgu szkolnego Krakowskiego w czasie od 2 do 12 stycznia 1935 r. Pomieszczenie i utrzymanie w nowowybudowanym i urządzonym szkolnym domu wycieczkowym. Wpisowe zł. 5, koszty utrzymania 30 zł.

2) *w Słobodzie Rungurskiej* (dojazd z Kołomyi koleją) w czasie od 2 do 15 stycznia 1935 r. Kurs organizuje Kuratorjum Okręgu Szkolnego Lwowskiego. Wpisowe zł. 5. Koszty mieszkania i utrzymania po 4 zł. dziennie.

3) *w Wiśle* w czasie od 27 grudnia 1934 r. do 5 stycznia 1935 r. Kurs organizuje Wydział Oświecenia Publicznego Urzędu Wojew. Śląskiego. Wpisowe 3 zł, koszt mieszkania i utrzymania 3 — 4 zł.

4) *w Zakopanem* w czasie od 1 — 14 stycznia 1935 r. Kurs organizuje Kuratorjum Okręgu Szkolnego Poznańskiego. Wpisowe zł. 15, — koszt całkowity mieszkania i utrzymania około 50 zł.

Pragnący zgłosić się na wymienione kursy znajdą szczegółowe informacje w okólniku.

„Reforma studjum profesorów wychowania fizycznego“. (Telesna Vychova Mladeze rok V, nr. 3).

Dużo miejsca w fachowej prasie czechosłowackiej zajmuje sprawa reorganizacji wyższych studjów wychowania fizycznego.

Autor artykułu opisuje projekt takiej reformy, wypracowany przez komisję w tym celu wyłonioną z Sekcji wychowania fizycznego przy Centralnym Związku czechosłowackich profesorów. Projekt ten dotyczy reorganizacji dotychczasowego 3-letniego studjum w Pradze, które ma być zmienione na 4-letnie i które ma się oficjalnie nazywać „Instytut dla studjów wychowania fizycznego przy uniwersytecie Karola w Pradze“. Oto, jak w projekcie przedstawia się owa reforma.

Program Instytutu dla studjów wychowania fizycznego przy uniwersytecie Karola w Pradze obejmuje następujące przedmioty:

historja literatury w. f., tok lekcyjny gimnast. Tyrsa, obce toki i kierunki gimnast., teorja gimnastyki szkolnej, znaczenie i zadanie w. f., metodyka w. f., estetyka , wychowanie społeczne, urządzenia techniczne w wych. fiz., przepisy w. f., seminarja, ćwiczenia ogólnie przygotowawcze, musztra wojskowa, gimnastyka przyrządowa, L. atletyka, gry sportowe, gry gimna-

styczne, szermierka, boks, zapaśnictwo, samoobrona, tańce narodowe, ćwiczenia praktyczne gimnast. szkolnej, gimnastyka kobieca dla mężczyzn, anatomja, fizjologja ogólna i gimnastyczna, ćwiczenia z fizjologji, higjena, pierwsza pomoc, pedologja, gimnastyka ortopedyczna, masaż.

Kursy dopełniające obejmują: narciarstwo, pływanie, łyżwiarstwo, obozownictwo, turystykę.

Ilość godzin w poszczególnych semestrach: od 3 — 17 tygodniowo.

Obrady Państw. Rady Oświecenia Publicznego. W dn. 30 listopada b.r. odbyła się w Warszawie III-cia sesja Państw. Rady Oświecenia Publicznego poświęcona całokształtowi zagadnień wiążących się z reformą szkolnictwa. Inauguracyjna mowa wygłoszona przez p. ministra Jędrzejewicza objęła szereg wytycznych, któremi kieruje się Min. W.R. i O.P. by w czasach depresji gospodarczej nie dopuścić do obniżenia poziomu oświaty. Między innemi p. Minister wręcz stwierdził, że pogłoski o dalszem zmniejszeniu ogólnych kwot na cele oświatowe są błędne. Omawiając sprawy personalne nauczycielstwa, akcję budowlaną w szkolnictwie powsz. oraz szkolnictwo średnie i zawodowe, p. Minister zaznaczył, że przywiązuje wielką wagę do zagadnień wychowania fizycznego. Zdaniem Ministerstwa sport młodzieży może się rozwijać tyl- w wychowawczo odpowiednich środowiskach za które władze szkolne mogą wziąć odpowiedzialność t. j. w ramach szkolnych i międzyszkolnych klubów sportowych.

Po omówieniu uczelni wyższych, oświaty pozaszkolnej p. Minister kończąc stwierdził „Mimo wszelkich trudności i braków, komunikat z frontu walki o polskie mocarstwo kultury brzmi krótko: „idziemy naprzód".

Następnie odbyła się dyskusja, szczegóły której podała prasa codzienna.

Wychowanie fizyczne i ryzyko nieszczęśliwych wypadków.

Zagadnienie bezpieczeństwa w sporcie nie istniało zupełnie w „epoce prehistorycznej" nowoczesnego sportu w jego stadjum „podwórzowem". Łamanie nóg i rąk, — widmo kalectwa, były mieczem Achillesa, które w wyobraźni rodziców i nauczycieli zagrażało zdrowiu młodzieńca, skradającego się potajemnie na boisko footbalowe. W obrębie tej psychiki stają się zrozumiałe kary za przestępstwo uprawiania sportu, stosowane jeszcze niedawno, bo w młodzieńczych latach dzisiejszych kierowników i instruktorów wychowania fizycznego.

Od tego czasu zmieniło się w sporcie wszystko, począwszy od formy sprzętu, a skończywszy na.... mięśniach. Sport zorganizował się, uchwycony w żelazne ramy celowości, teorji i treningu. Nie zmieniło się tylko jedno: podobnie, jak irracjonalne były troski i obawy starszych panów i pań przed trzydziestu laty, również nierozsądną jest beztroska, z jaką odnosi się sport do kwestji bezpieczeństwa względnie niebezpieczeństwa nieszczęśliwych wypadków.

Niebezpieczeństwo to bynajmniej nie malało w miarę postępu i organizowania się sportu. Podobnie jak ilościowy i techniczny rozwój przemysłu i komunikacji raczej spotęgował nasilenie nieszczęśliwych wypadków — tak samo w sporcie przy jego rosnącej różnorodności i przy wzrastających wymogach stawianych spor-

łowym wyczynom, spotęgowały się objektywnie niebezpieczeństwa, zagrażające życiu i zdrowiu sportowca.

U nas — pierwszy C. I. W. F. — stanowi chwalebny w tej mierze wyjątek. Wychodząc ze słusznego założenia, że najbardziej nowoczesne urządzenia i największa troskliwość i opieka nauczycieli i instruktorów nie wyklucza ryzyka nieszczęśliwych zdarzeń, Dyrekcja C. I. W. F. ubezpieczyła słuchaczy od następstw nieszczęśliwych wypadków, pragnąc w ten sposób zapobiec lub conajmniej złagodzić skutki materjalne takich zdarzeń. Słuszne bowiem jest, że — skoro słuchacz uległ nieszczęśliwemu wypadkowi w okresie i z okazji szkolenia się do swego przyszłego zawodu — materjalne następstwa takiego wypadku, umniejszające jego przyszłą zdolność zarobkową, winny być ubezpieczona i wyrównane odszkodowaniem.

Ubezpieczenie zawarte przez C. I. W. F. kończy się jednak z chwilą ukończenia studjów. Troska C. I. W. F. nie może przecież sięgać poza jego mury i czasokres, po upływie którego słuchacz rozpoczyna swój zawód i pozostawiony jest swemu własnemu losowi.

Pogląd na niebezpieczeństwa wynikające z nauczania sportu i wychowania fizycznego, jest sprawą zainteresowanych absolwentów C. I. W. F.'u. Do nich należy rozstrzygnięcie pytania, czy bardziej są narażeni na nieszczęśliwe wypadki kształcąc swoich uczniów, aniżeli byli w okresie kształcenia się w C. I. W. F.'ie.

W każdym razie stwierdzić należy, że opłata niewielkiej składki za ubezpieczenie jest niewspółmiernie małą ofiarą w stosunku do następstw, które zagrażają w związku z nieszczęśliwemi wypadkami nauczycielowi wychowania fizycznego i uniemożliwiają mu wykonywanie zawodu w stopniu wyższym aniżeli innym pracownikom umysłowym.

Polskie Towarzystwo Ubezpieczeń
„Patria"
Warszawa, Plac Napoleona 3.

RÉSUMÉS.

Prof. E. Piasecki, de l'Université de Poznań. Investigations ultérieures sur la genèse des exercices du corps: La balle au camp à l'étranger. Le présent travail est le quatrième d'une série inaugurée, en 1922, lors des Travaux de l'Université de Poznań („Investigations sur la genèse des exercices du corps"), continuée depuis en 1924 (Revue de l'Ethnograpie, Paris: „Jeu. Rite. Chanson"), et en 1932 (cette Revue: „La balle au camp en Pologne"). En utilisant sa vaste collection de textes concernant les jeux traditionnels (en plus de 20 langues), il passe en revue les faits historiques et ethnographiques pouvant servir à résoudre la question de l'origine et du développement d'un des plus intéressants jeux scolaires.

La balle au camp (variantes: grande ou petite thèque, balle empoisonnée, etc. en France, rounders en Angleterre, baseball en Amérique, etc.) représente une famille de jeux où un joueur frappe une balle à l'aide d'un bâton, tandis que ses camarades tâchent de l'attraper en l'air. Dans les formes plus développées, il y a

deux équipes se disputant reciproquement le droit de battre la balle. Les „batteurs" sont dégradés aux „attrapeurs": 1) s'ils battent mal, 2) si la balle battue est attrapée en l'air, 3) si un batteur, en effectuant une course qui sert de condition pour conserver le droit de battre, est atteint par la balle lancée par un adversaire. Voilà e fondement des regles qui varient grandement de pays à pays (et même suivant les régions d'un même pays), surtout en ce qui concerne le nombre et la disposition des „buts" que le batteur doit toucher successivement pendant sa course. Ils varient de 1 à 6, disposés en ligne droite, en arc, ou en polygone. En outre, il y a plusieurs manières de battre la balle: ou le batteur se la sert lui-même, ou elle est servie par un camarade (dans la plupart des cas, unadversaire) placé en face ou à côté de lui.

Cette famille de jeux est répandue sur un territoire eurasiatique vaste et uni, de la France en l'Occident jusqu'à la Perse et au Pamir en l'Orient, avec des îlots séparés au Japon et aux Hawaï. Après une étude détaillée des variantes provenant de presque tous les pays en question, l'auteur discute surtout l'hypothèse de J. J. Jusserand qui attribue l'origine française à la plupart des jeux d'exercice médiévaux. Nous sommes, il est vrai, un peu embarrassés par la découverte récente d'un bas-relief à Athènes qui reporte l'origine du hockey au VI-e siècle av. J.-C. Il pourrait arriver un cas semblable à propos d'un autre jeu quelconque... En attendant, puisquil n'y a aucun fait avéré de ce genre, concernant notre jeu dans l'antiquité, nous nous sentons autorisés à conclure qu'il a été créé par la jeunesse méd évale. tout comme nous le supposons pour d'autres jeux comme le football, le mail, le jen de paume, etc. L'Italie, non plus, ne nous fournit de vestiges de cet amusement, ni dans l'historie, ni dans le folklore. La première preuve irréfutable de l'existance de notre jeu, est une image anglaise de 1344 (Strutt). Mais puisque tous les jeux dont on a pu noter la marche, de pays en pays, ont, à cette époque, franchi La Manche du sud au nord, il est probable que la balle au camp s'est déplacée dans la même direction.

Du côté des preuves ethnographiques, l'hypothèse de l'origine française de notre jeu s'appuie sur la richesse de variantes dont on voit ici toutes les nuances, du plus simple jeu enfantin jusqu'à la „grande thèque", jeu sportif de premier ordre, protoplaste probable du „rounders" anglais et du „baseball" américain.

L'auteur avait émis, dans son travail précédent, une autre hypothèse complémentaire. A son avis, c'étaient les universités médiévales qui, en causant des fréquents déplacements en masse de maîtres et d'étudiants, de pays en pays, ont pu fournir les meilleures conditions pour la propagation des jeux et des sports. Les historiens des universités nous apportent toute une série de faits de ce genre. En deça des Alpes, la force attractive de Paris et de son université étant sans rival au moyen âge, toutes ces migrations contribuaient grandement à répandre son influence, et avec elle, les moeurs françaises qui ètaient franchement sportives à cette époque.

Cette hypothèse ne perd pas son importance, lorsqu'on va plus loin vers l'Orient. Toute l'instruction publique des Slaves de l'Est montre, au cours des XIV — XVII siècles, une dépendance marquée, directe ou indirecte, des écoles de la Pologne (dont l'université de Cracovie, lors de son origine en 1400, dépendait, par l'intermédiaire de Prague, de celle de Paris). Cette influence n'a pas, probablement, été sans connexion avec l'expansion de notre jeu qui envahit les vastes territoires russes, tout en conservant des polonismes marqués dans sa terminologie.

La Russie, de son côté, devient un nouveau centre de propagation sportive dans les immenses espaces d'Asie. Là, il est vrai, ce n'est peut-être plus l'école qui sert de principal intermédiaire. Autrement, les Géorgiens (Caucase) se serviraient à coup sûr du bâton pour frapper la balle, comme le font toujours les Russes. Mais ils la frappen toujours avec la paume de main. Ce fait s'explique quand on considère que ce jeu, dans son lent passage de la Russie d'Europe, a dû subir une adaptation à la vie des peuplades habitant les grandes prairies qui la séparent du Caucase, où, faute de bois, la technique du jeu fut simplifiée.

Outre ces conclusions théoriques qu'il est impossible de formuler en détail, l'auteur termine son étude par des remarques concernant directement la pratique scolaire. L'intérêt pour les anciens jeux traditionnels semble renaître un peu partout. La Pologne en a fourni la preuve, en organisant récemment, sous les auspices du Conseil Scientifique de l'Education Physique, une vaste enquête dans les écoles et les Sociétés. Ce mouvement cherche, entr'autres, à nous rapprocher de l'idéal d'une éducation physiques nationale, comme c'est le cas chez les Scandinaves et les Anglo-Saxons. D'autre part, il nous souviendra des formes plus simples et mieux adaptables à la vie scolaire, qu'on abandonne à tort pour des jeux trop raffinés. Cette saine simplicité trouve un de ses meilleurs exemples dans la balle au camp moins un exercice excellent pour les facultés somatiques et psychiques de l'adolescent.

Dr. Sophie Kuncewicz. De l'influence des exercices sur l'état circulation des enfants en âge scolaire (Rapport prononcé au Curatorium de Wilno pour les médecins scolaires et professeurs d'éducation physique, d'après les observations de la station scolaire de la Société antituberculeuse de Wilno, dite du dr. Stanislas Kopczynski).

L'auteur affirme, d' après les cartes de sauté que les jeunes élèves qui s'annoncent à la station se plaignent souvent de ressentir de l' oppresion et une donleur du coté gauche de la poitrine et du sternum, ansi qu'un affaiblessement général provoquent une défaillance et souvent l' épuisement. Toutes ces manifestations se produisent surtout après des efforts physiques et sont en connexion avec les bruits et la dilatation du coeur ainsi qu' avec l' arythmie. L'auteur donne des éclaircissements physiologiques sur ces manifestations, se prononce contre l'uniformité et les excès dans les sports de compétition et recomande les méthodes d' exercices et jeux d'après un plan pouvant convenir à l'individualité des eleve s.

J. Sklad. En marge de la question du „ski de plaine en Pologne".

L' auteur attire l' attention sur la question du ski de plaine, qui, selon lui, mérite qu'ou s'y intéresse en raison de l'extrême dé veloppement du ski de plaine en Pologne à cause du terrain plat et surtout dans des buts touristiques. En autre l'auteur pose la question de la formation de professeur de ski de plaine.

Br. Czech. La préparation en automne à la course et au saut en ski.

L' auteur décri ce qui concerne les marches avec bâtons ferrés les marches avec bàtons ferrés et les sauts en terrain sablonneuse, marches et sauts susceptibles d'avoir une grande influence au point de vue de la résistence et de l' adresse exigée dans les courses combinèes norvégiennes.